Mažylio tramdymas

Rūpestingiems ir užjaučiantiems Westmead vaikų ligoninės darbuotojams, kurių dėka ją galima laikyti viena geriausių vaikų ligoninių

DR. CHRISTOPHER GREEN

Mažylio tramdymas

Patarimai, kaip auginti vaikus nuo vienerių iki ketverių metų

Roger Roberts iliustracijos

Iš anglų kalbos vertė
Rita Bakanienė ir *Rita Vidugirienė*



VILNIUS 2008

UDK 613.95
Gr204

Versta iš:
Christopher Green TODDLER TAMING
The guide to your child from one to four
First published Random House Australia Pty,
Australia, 2001
Šis leidimas leidžiamas susitarus su
Random House Australia

ISBN 978-5-415-01948-9

Turinys

Pratarmė

Norėčiau padėkoti savo žmonai dr. Hilary Green už jos protingas idėjas, dėl kurių ši knyga yra veiksminga.

Jamesui ir Timui, be kurių ši knyga būtų buvusi baigta daug anksčiau, tačiau joje būtų buvę mažiau praktiškos išminties.

Dr. Johnui Coveney'ui (Viešosios sveikatos skyrius, Flinders universitetas, Pietų Australija), už jo patarimus, kaip tramdyti pykčio protrūkius.

Westmead vaikų ligoninės vaikų raidos skyriaus pediatrei dr. Natali Silose. Mama ir kolegė mažylių tramdytoja.

Profesoriui Kimui Oatesui, dr. Peteriui Procopisui ir dr. Johnui Yu, mano viršininkui Vaikų ligoninėje, už tikėjimą mano darbu, tai man leido laisvai kalbėtis su tėvais visoje Australijoje ir visame pasaulyje.

Jayne Hyde RN, moteriai, kuri supranta, kas priverčia vaikus „tiksėti" kaip laikrodines bombas. Brownyn Harman, mamai iš Žaidimų grupių asociacijos Vakarų Australijoje.

Lorraine Partington, kuri tvarkė mano chaosą daugiau nei dvylika metų.

Jonui Attenborough, kuris išgirdo, ką aš kalbu, jam patiko mano idėjos ir jis paprašė manęs parašyti knygą. Leidėjui, kurio vizijos ir padrąsinimo dėka ir atsirado *Mažylio tramdymas.*

Ir galiausiai Michaeliui Mortonui-Evansui, už jo, kaip redaktoriaus sugebėjimus, ir už padrąsinimą rašyti savo paties stiliumi.

Įvadas



Kol neturėjau savo vaikų, visada maniau, kad esu vaikų priežiūros specialistas. Tačiau kai gimė mano padūkę berniukai, supratau, kiek mažai žinojau ir kokia nepraktiška ir nesuprantama yra didžioji dalis gaunamos informacijos apie vaikų priežiūrą.

Tai buvo prieš 25 metus. Nuo tada ir ėmiau ieškoti tinkamesnių būdų, kaip susitvarkyti su vaikais. Pradėjau nuo savo mėgėjiškų idėjų rekomendavimo pas mane besilankantiems tėveliams. Po savaitės kai kurie sugrįždavo nustebę, kad mano pasiūlymai iš tiesų veikia, o tuo tarpu kiti sakydavo, kad man turbūt „ne visi namie".

Taip ėjo mėnesiai ir metai, atmetinėjau neefektyvius metodus, o gerus tobulindavau ir išmėgindavau kartu su šimtais tėvelių. Po aštuonerių metų supratau, kad išėjau unikalius mokslus ir už juos turiu būti dėkingas tūkstančiams tėvelių, parodžiusių man tikruosius vaikų auginimo ypatumus. Taip atsirado *Mažylio tramdymas.*

Ši knyga skelbia, kad auginant vaikus visada svarbūs: meilė, nuoseklumas, pavyzdys, namai be įtampos ir svarbiausia – pagrįsti lūkesčiai.

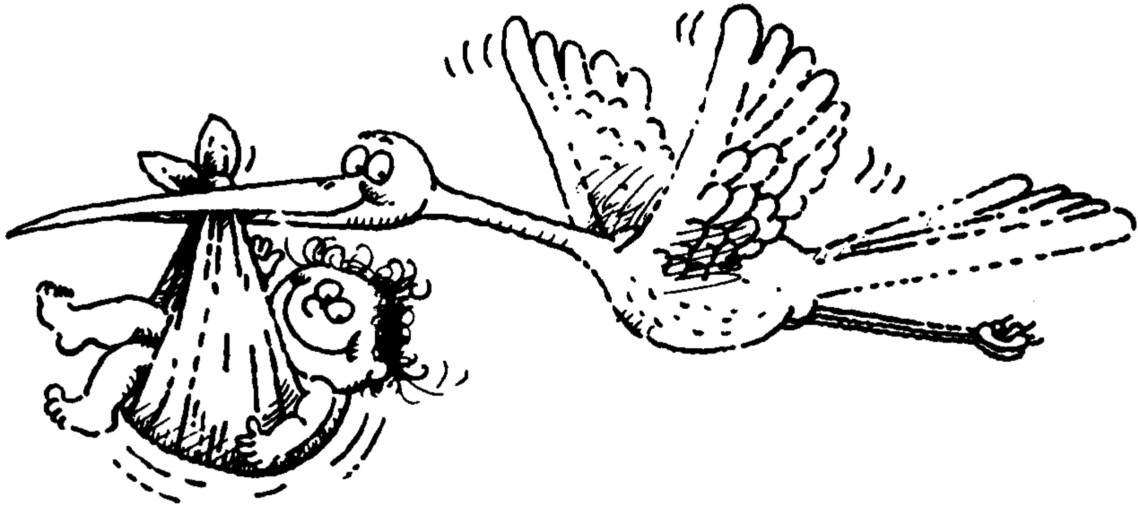
Per lengva manyti, kad vaikų auginimas yra sudėtingas mokslas, kai iš tiesų viskas yra labai natūralu. Metų metus tėvai puikiai augina savo mažylius ir be tokių autorių kaip aš įsikišimo. Laikas, leidžiamas su vaikais, prabėga labai greitai. Gyvenimas – ne vaizdajuostė ir mes negalime visko peržiūrėti atsukę juostą atgal.

Vaikai yra mūsų džiaugsmas, tad mėgaukimės!

Chistopher Green
2001, Sidnėjus

Pirmas skyrius

Mažylis – pradedantis vaikščioti vaikas



Mažylis – tai įdomus mažas žmogutis nuo 1 iki 4 metų. Kai kurie vadina šį raidos tarpsnį siaubingu, tačiau jis nėra toks baisus. Iš tiesų tai nekaltumo, priklausomybės ir stebuklingo mąstymo laikotarpis. Mažyliai yra tobuli visais atžvilgiais, išskyrus vieną smulkmenėlę – jų judrumas prilygsta tarptautinio oro uosto darbui, tačiau čia, deja, neveikia valdymo bokštelis.

Šis raidos tarpsnis prasideda maždaug nuo pirmojo gimtadienio. Kai vieną dieną gavęs valgyti jūsų mažylis ne apsidžiaugs kaip paprastai, o žvilgtels į maistą ir teištars „Fe!“, galite neabejoti – *jau.* Jūs susinervinsite, pašoksite nuo kėdės ir vėl atsisėsite, ir, žinoma, susigadinsite sau nuotaiką. Mažylis visa tai stebės, jam patiks ir jis pagalvos: „Oho! Aš ir vėl tai padarysiu.“ O jau tada jūs neabejotinai turėsite problemų.

Neleiskite man jūsų liūdinti. Po kelerių metų jūs tikrai prisiminsite šiuos metus kaip vieną smagiausių vaikystės etapų. Mažyliai tokie gyvybingi, smagūs, jie turi lakią vaizduotę ir žiūri į gyvenimą savo nekaltomis akutėmis. Kad galėtumėte džiaugtis šiuo jūsų vaiko raidos tarpsniu, jums reikia žinoti, ko tikėtis, įsiminti keletą mažylių auklėjimo metodų ir – viskas. Pirmiausia panagrinėkime, kodėl mažyliai taip „spirga“.

Elgesio raidos apžvalga

Kiekvienas vaikas pereina keturias skirtingas psichologinio vystymosi stadijas nuo gimimo iki aštuonerių metų. Pirmoji stadija trunka nuo gimimo iki vienerių metų – kūdikis. Antroji stadija tęsiasi nuo metų iki dvejų su puse – ankstyvoji vaikystė. Trečioji stadija – ikimokyklinukas – nuo dvejų su puse iki ketverių metų. Ir galiausiai ketvirtoji stadija trunka iki aštuonerių metų – ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikas. Vaikams augant ir tampant protingesniems, keičiasi jų elgesys, tik nebūtinai į gerąją pusę.

Kūdikis: nuo gimimo iki vienerių metų

Nuo gimimo iki vienerių metų kūdikis yra maža miela būtybė. Jis daug laiko praleidžia mėgindamas pažinti mamą ir tėtį, kurie, beje, bando padaryti tą patį. Tai yra labai svarbus tarpsnis, kurio metu užmezgamas ryšys tarp vaiko ir tėvų. Pirmųjų metų tikslas yra išauginti sveiką ir pasitikintį vaiką, kuris turi tvirtus ir patikimus santykius su tėvais. Nuomonės apie tokio amžiaus vaikų auginimą nuolat keičiasi, tačiau dabartinis požiūris teigia, kad pirmaisiais gyvenimo metais vaikų neįmanoma išlepinti. Kai jie yra alkani, juos reikia pamaitinti, kai išsigandę, juos reikia paguosti, ir netgi kai jie zirzia, atrodytų, be jokios aiškios priežasties, reikėtų pasižiūrėti ir įsitikinti, ar tikrai viskas gerai.

Kūdikiams nereikia disciplinos – reikia juos išmokyti reguliarios rutinos ir tada jais džiaugtis. Žinoma, kartais tai nėra taip lengva, ir būtent tada tėvai turi pamiršti visas teorijas ir pakeisti visas pagrindines taisykles.

Mažylis nuo 1 iki 2,5 metų

Tokio amžiaus mažyliai atranda, kad turi raumenis, kuriuos gali valdyti, ir tikrai noriai juos mankština. Ankstyvoji vaikystė prasideda nuo pirmojo gimtadienio, kai dominuoja nekoordinuoti, neapmąstyti veiksmai, ir tęsiasi iki pusantrų metų, kai pradedama tikslingai valdyti savo kūną.

Šis raidos tarpsnis pasiekia savo viršūnę maždaug antraisiais vaiko gyvenimo metais. Elgesio problemos niekur nedingsta, tik vaikai ima elgtis artistiškiau.

Smegenų kaktos skiltis atsakinga už savikontrolę ir loginį mąstymą. Būtent ši smegenų dalis patikrina elgesį prieš jam pasireiškiant, tačiau iki 3 gyvenimo metų ši funkcija yra ribota.

Kai kurie tėveliai tikisi, kad jų dvimečiai mąstys kaip suaugusieji, tačiau tokio amžiaus vaikų loginio mąstymo centrai dar pilnai nefunkcionuoja. Šito nežinantys tėveliai gali praleisti valandų valandas beprasmiškai diskutuodami su savo mažyliu. Vaikas gali atrodyti susidomėjęs, tačiau visos tos diskusijos yra tokios pat naudingos kaip ir mėginimai su rotveileriu apsvarstyti gerąsias paštininkų savybes. Vos tik Reksas pamatys laiškininką, jis tuoj pat pamirš visas filosofijas ir ims „mąstyti" dantimis. Tą patį galima pasakyti ir apie jūsų spontanišką mažylį.

Žaidimų aikštelėje tėveliai dažnai jaučiasi nepatogiai, kai jų dvimetis būna šiurkštus su kitais vaikais. Mažyliai griebia kitų daiktus, kandžiojasi ar nenori dalintis. Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai paprasčiausiai nemoka laukti. Jie pertraukia kitus, nelaukia savo eilės, o kai nori šlapintis, tai ir daro – čia ir dabar. Iš tiesų mažylis neturi jokių piktų ketinimų, jis nėra agresyvus, paprasčiausiai jo savikontrolė dar nėra pakankamai išsivysčiusi. Man labai lengva pavadinti tokį elgesį normaliu, tačiau tėvams, atsidūrusiems panašioje situacijoje, tikrai nėra taip paprasta. Dvimetį blogiuką gali kritikuoti tik tie ekspertai, kurie patys neturi vaikų, arba tie, kuriems labai pasisekė susilaukti angelėlio. Neleiskite kitiems versti jūsų jaustis kaltais – patikėkite manimi, pats nedraugiškiausias dvimetis užaugęs gali būti mandagus ir meilus. Tėvai patirtų mažiau streso, jei suprastų, kad tokio amžiaus mažyliai nesugeba mąstyti taip kaip suaugusieji. Pagrindinis tėvelių tikslas turėtų būti apsaugoti mažylius nuo sunkumų ir džiaugtis jų stebuklingais patyrimais. Protavimo, būdingo suaugusiesiems, reikėtų tikėtis tik tada, kai vaikų smegenys bus tam pasiruošusios.

Ikimokyklinukas: nuo 2,5 iki 4 metų

Maždaug tarp 2,5 ir 3 metų vaikai pradeda kontroliuoti savo elgesį. Tokio amžiaus mažyliai pradeda žaisti kartu, o ne greta vienas kito, kas būdinga mažesniems vaikams. Jie išmoksta laukti – tiesa, labai neilgai. Vaikai jau sugeba kontroliuoti savo blogas nuotaikas ir pyktį, taip pat juos jau galima atskirti nuo mamos ir palikti su draugais.

3,5 metų vaikas moka daug žodžių, ne itin pasižymi logika, jis diskutuoja ir ginčijasi.

Pamenu trimetę, kurią gydžiau nuo miego sutrikimų – ji prabusdavo kiekvieną naktį be jokios akivaizdžios priežasties.

– Kodėl prabundi kiekvieną naktį? – paklausiau, pasiruošęs užrašyti jos atsakymą.

– Naktį prabundu dėl griaustinio, – atsakė ji. (Ji mokėjo tikrai puikiai perteikti savo mintis žodžiais.)

– Bet juk nebuvo jokio griaustinio, – pastebėjo gudrusis daktaras Grynas.

– Naktį prabundu, nes laivai vis atplaukia ir išplaukia iš uosto ir garsiai gaudžia jų sirenos, – tuomet pasakė ji.

– Bet tu gyveni toli nuo jūros, – paprieštaravau aš, viską žymėdamasis užrašuose.

O tada ji pridūrė:

– Ir apskritai aš negaliu užmigti, nes po mano langais nuolat šuoliuoja arkliai.

Atsakymas mane pritrenkė! Aš toliau užsirašinėjau galvodamas, kad ši situacija tiesiog puikus pavyzdys, kurį būtinai aprašysiu kitoje savo knygoje, o tada mažoji neklaužada žvilgtelėjo į mane ir paklausė:

– Ar jūs gerai viską užsirašėte?

Vaikas: nuo 4 iki 8 metų

Viena darželio auklėtoja papasakojo man, kad kartą ji nuvažiavo atostogų į Balio salą ir parsivežė moters su didelėmis krūtimis statulėlę. Kai auklėtoja parodė ją grupei, vienas berniukas pasakė:

– Mano mama irgi turėjo tokią krūtinę, bet kūdikis jas nukando.

Sulaukęs ketvirtojo gimtadienio vaikas pasiekia ankstyvąjį mokyklinį amžių. Čia nėra aiškios ribos – kai kurie šį etapą pasiekia 3 metų, kiti – 4,5. Ši, ketvirtoji, raidos fazė skiriasi nuo ankstesniųjų. Dabar turime vaiką, kuris galvoja apie savo veiksmų pasekmes, gana logiškai mąsto, domisi taisyklėmis ir netgi dažnai joms paklūsta. Manoma, kad būtent dabar susiformuoja biurokratams būdingi įgūdžiai.

Daugelis penkiamečių sėdės mokyklos ar darželio suole ne tik dėl to, kad paklus taisyklėms, bet ir todėl, kad pamatys, jog tos taisyklės vienodai taikomos visiems. Tokio amžiaus vaikai prisiims klasės policininko vaidmenį ir praneš mokytojui apie menkiausią prasižengimą. 3–4,5 metukų mažyliai mėgsta skųsti draugus, tačiau iki 8 metų amžiaus šis polinkis sumažėja.

Tėvai gali pasinaudoti šiuo susidomėjimu disciplina ir įvesti savo namų taisykles, kurioms greičiausiai bus paklūstama. Pabandykite su vaiku elgtis kaip su mažu suaugusiuoju. Parodykite jam daugiau pasitikėjimo, demokratijos ir logiško argumentavimo.

Jei norite daugiau sužinoti apie ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikus, paskaitykite mano knygą *Vaikų nuo penkerių iki dvylikos metų auklėjimas.*

Pradedantis vaikščioti vaikas, jo tikslai

Pradėję vaikščioti vaikai negali atsistebėti, kad jie turi tiek daug laisvės. Jie gali atsistoti, vaikščioti, laipioti, bėgioti, kilnoti, liesti, išardyti daiktus ir žaisti su jais. Vaikai apstulbę, kad jie tiek daug geba. Jie tarsi gali pasinaudoti dideliu savo gebėjimų arsenalu, bet, deja, nežino, kaip tai padaryti protingai.

Mažyliams tai labai įdomus laikotarpis, tačiau sumaišties ir nusivylimo išvengti neįmanoma. Vaikai atranda, kad pasinaudoję naujai atrastais elgesio būdais, jie gali gauti daug dėmesio, tačiau lygiai taip pat gali sulaukti ir neigiamų reakcijų, ko paprastai nebūdavo kūdikystėje. Mažyliai gali labai nusivilti, nes jų mažose galvelėse atsiranda daug gerų sumanymų, tačiau dėl ribotos judesių koordinacijos jie dar negali jų visų įgyvendinti.

Būtent dabar, kai vaikas pradėjo vaikščioti, tėvai turėtų pradėti įvedinėti tam tikrą kontrolę, vadovauti, nustatyti ribas, vengti barnių ir būti šimtu procentų tvirti, kai to tikrai reikia. Vaikams šis laikotarpis susijęs su kontrole – jie mokosi kontroliuoti savo kūną ir elgesį.

- *Kūno funkcijų kontrolė* – vaikai mokosi eiti į tualetą.
- *Impulsų kontrolė* – mažyliai supranta, kad jų poreikių neįmanoma patenkinti tuoj pat.
- *Nusivylimo dėl nepasisekimų kontrolė* – žino, kad nori valgyti patys, bet pripažįsta, kad negali sėkmingai to padaryti.
- *Elgesio kontrolė* – suvokia, kad bloga nuotaika ir įniršio protrūkiai nėra tinkamiausias būdas daryti žmonėms įtaką.
- *Nerimo dėl išsiskyrimo kontrolė* – skirtingai nuo stipraus prisirišimo, būdingo vienerių metų vaikui, dabar mažyliai sugeba atsiskirti nuo tėvų. Jie pasilieka darželyje, o po to ir mokykloje.
- *Savanaudiškumo kontrolė* – dalinasi dėmesiu, daiktais, nepertraukinėja kitų, suvokia, kad kiti irgi turi teisių.

Mažylis išmoks save kontroliuoti ir netgi pradės demonstruoti kažką panašaus į sąžinę ir gebėjimą protauti.

Kodėl mažyliai „tiksi“?

Kaip bevadintumėte savo mažąjį džiaugsmą – „brangenybe“, „kulkšnių kandžiotoju“, „mažuoju mafiozu“ ar „siaubinguoju dvimečiu“ – visi mažyliai turi šį tą bendro – įdomų elgesio bruožų rinkinį, kurį būtų galima pavadinti jų *prekiniu ženklu.*

Daug galios

Tokio amžiaus mažyliai gali tiesiog stulbinamai valdyti suaugusiuosius. Jei negauna, ko nori, jie taip protestuoja, kad galų gale tėvai labai dažnai nusileidžia. Todėl šį raidos tarpsnį galima apibūdinti kaip periodą,



kai vaikai dar nelabai sugeba kontroliuoti save, bet tai jiems netrukdo pamėginti valdyti visus aplink save.

Tačiau problemą sukelia ne pati valdžia, o tai, kaip ji panaudojama. Maži vaikai yra linkę daug ką neigti, jie nesugeba logiškai protauti ir visiškai nesupranta, kad kiti taip pat turi teisių. Jiems tereikia užsispirti, pradėti šaukti ir suaugusieji iškart ima šokinėti aplink juos.

Galią be sveiko proto taip pat galima laikyti būdingu daugelio politikų bruožu.

Mažai protavimo

Būsiu nuobodus ir pakartosiu tą patį dar kartą. Juk žinoti šį tą apie vaikų gebėjimą protauti yra tikrai svarbu. Jei jums reikėtų išvardinti pradedančio vaikščioti vaiko savybes, mažai tikėtina, kad į sąrašą iškart patektų gebėjimas logiškai mąstyti. Esu įsitikinęs, kad nuo 1 iki 2 metų vaikai to išvis nesugeba. 2–2,5 metų vaikui gal ir būdinga kažkas panašaus, tačiau mums, tėvams, tai tikrai sunku pastebėti. Laimė, nuo 2,5 metukų situacija pradeda keistis ir sveiko proto akivaizdžiai padaugėja sulaukus 3 metų. Iki ketvirtojo gimtadienio dauguma vaikų jau galima pasitikėti.

Kai kalbama apie siaubinguosius dvimečius, manau, kad dauguma žmonių turi omenyje vaikus nuo 1,5 iki 2,5 metų. Tokio amžiaus vaikams būdinga mažai sveiko proto ir daug judrumo bei karingumo. Nereikia būti Froidu, kad nustatytum, jog toks derinys kažką psichologiškai paveiks, ir tas kažkas greičiausiai būsite jūs, tėvai.

Tai neapmąstyto elgesio (pvz., galvos daužymas) ir neįvertintų pavojų laikotarpis, kai visa, kas domina, yra judėjimas.

Besimokantys vaikščioti mažyliai gali ginčytis, peštis ar įsivelti į situacijas, kurios gali baigtis blogai, bet jie nežino, kada sustoti. Siekdami efektyvios disciplinos, tėvai turėtų žinoti, kada geriausia atsitraukti. Deja, kai kurie tėvai mano, kad tai neįmanoma, nes patys turi dar mažiau sveiko proto nei jų atžalos.

Mane liūdina susitikimai su tėvais, kurie mano, kad auginti vaikus daug sudėtingiau, nei yra iš tikrųjų. Jie neteisingai supranta savo mažylių elgesį ir mano, kad vaikai tyčia bando juos suerzinti. Tokie tėvai pradeda manyti, kad jų vaikas yra piktavalis – kone priešas. Jie pamiršta, kad vaikų auginimas turėtų būti smagus.

Dėmesio poreikis 25 valandas per parą

Pradedantys vaikščioti vaikai visada mėgsta būti dėmesio centre. Jie piktinasi, jei kiti tą dėmesį iš jų nugvelbia – nesvarbu, ar tai užsukusi paplepėti draugė, ilgas telefono pokalbis ar vyras, sugrįžęs iš darbo.

Tokio amžiaus mažyliai nori dėmesio 24 valandas per parą, o jei tai gauna, tuomet nori 25. Dėmesys yra svarbus, tačiau tėvams jis daug kainuoja. Po ištisos dienos žaidimų, nesiliaujančių klausimų ir pastangų numatyti kitą išradingojo mažylio žingsnį mamos būna išsekusios. Ir tai nėra fizinis nuovargis, greičiau jau ypatinga jo rūšis, kai visiškai nebejauti savo kūno dalies aukščiau kaklo. O be to, dar grįžta tėvelis ir skundžiasi, kad labai pavargo darbe. Jis net negali įsivaizduoti jus apėmusio sąstingio – būsenos, labai primenančios smegenų atrofiją.

Egocentriškumas

Dauguma tokio amžiaus mažylių įsivaizduoja, kad pasaulis sukasi tik apie jų poreikius ir laimę. Jiems net nekyla mintis, kad kiti žmonės irgi gali turėti teisių. Kai vaikas žaidžia ir užsimano kokio nors žaislo, vargu ar jis mandagiai paprašys, jei daug veiksmingesnė yra „daužk ir griebk" taktika. Mintis, kad reikėtų palaukti savo eilės, pamąstyti apie kito požiūrį ar su kažkuo pasidalinti, yra visiškai svetima. Nors pradedantys vaikščioti mažyliai mėgsta būti kartu su kitais vaikais, jie yra linkę žaisti šalia jų, o ne su jais. 1,5–2,5 metų vaikams toks egocentriškas elgesys yra normalus, tačiau, kaip žinia, pasitaiko atvejų, kai jis išlieka ir vėlesniame amžiuje! Kai kurie žinomiausi pasaulio diktatoriai yra pademonstravę tokį egocentriškumą, kad dvimetis mažylis šalia jų atrodytų tik kaip mėgėjas.

Dešimt minučių

1–2,5 metų vaikas gyvena čia ir dabar. Jį domina tik paskutiniosios ir ateinančios dešimt minučių. Todėl apdovanojimas ar bausmė turėtų sekti tuoj po veiksmo, kitaip tariant dabar arba niekada. Beprasmiška bausti



dvimetį praėjus kelioms valandoms po prasižengimo, kai tėvelis grįžta namo. Lygiai taip pat kvaila tikėtis, kad mažylis supras, jog jei šiandien bus geras, tai kitą savaitę aplankys zoologijos sodą.

Neigimas

Vaikai išmoksta sakyti „ne“ daug anksčiau nei „taip“, todėl sulaukus trejų metų šitas paprastas žodelytis mažyliams tampa neatsiejamu jų žodyno elementu. Kai kurie ekspertai teigia, kad mažyliai paprasčiausiai kopijuoja savo tėvus, nuo pat vaiko gimimo kartojančius „ne“, „ne“, „ne“. Tai ganėtinai įdomus paaiškinimas, tačiau aš manau, kad neigimas būdingas ir tiems vaikams, kurie turi net ir teigiamiausiai nusiteikusius tėvus.

Išvada

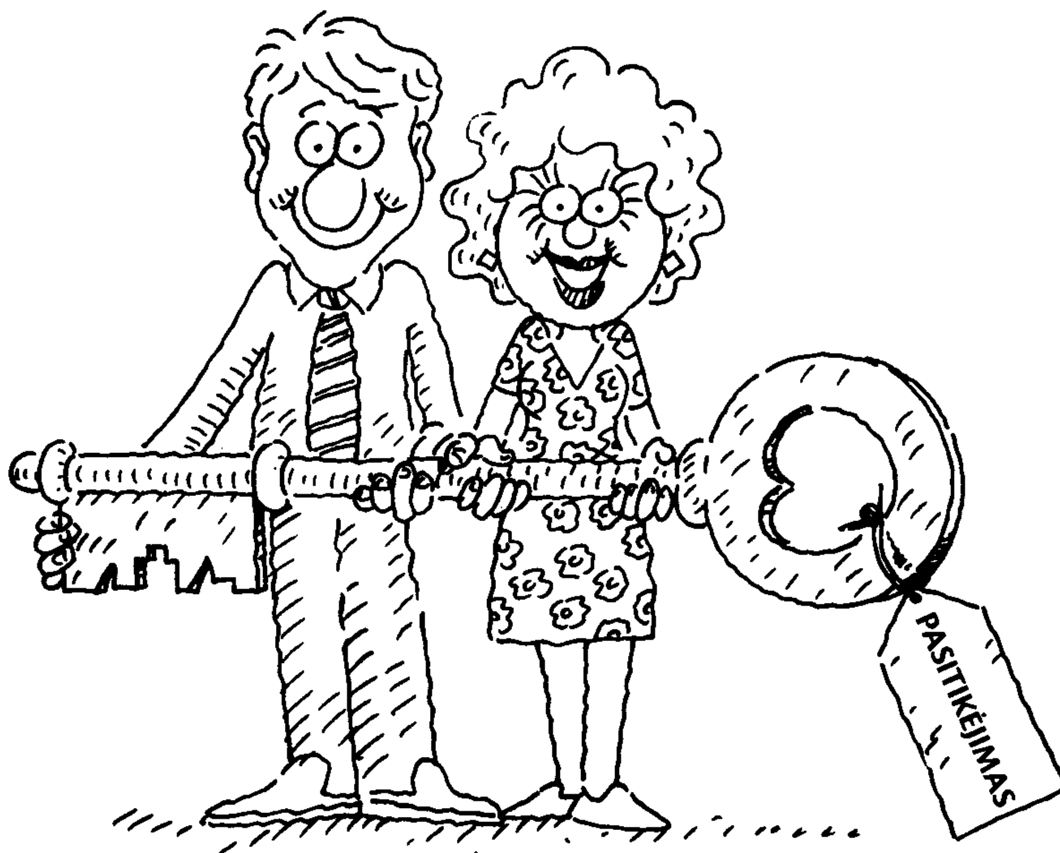
Pradedantis vaikščioti vaikas yra 1–4 metų mažylis, pasižymintis keliais įdomiais elgesio bruožais. 1–2,5 metų amžius yra laikotarpis, kai pradedama sąmoningai valdyti raumenis, be to, būdingas minimalus loginis mąstymas. 2,5–4 metų amžiaus laikotarpis yra daugiau verbalinis, socialinis, kai daug dėmesio skiriama savo tėvų išbandymui.

Šio amžiaus mažylio bruožai yra:

- daug galios ir mažai protavimo;
- gyvenimas čia ir dabar;
- poreikis būti dėmesio centre.

Filosofiniai, religiniai ir filantropiniai idealai dar nėra aiškiai matomi. Tėvai turėtų žinoti, kad toks elgesys yra normalus, vadovautis sveiku protu ir gudrybėmis, nekaltinti savęs ir paprasčiausiai „plaukti pasroviui“.

Svarbiausia pasitikėjimas



Atsigręžęs į savo 25 metų darbo su vaikais patirtį, dažnai pasvarstau, kas buvo tikrai svarbu iš visų matytų užgaidų ir madų. Manau, kad tikrai ne smarkiai išpūstas burbulas dėl psichodinaminių teorijų, laisvalaikio leidimo su vaiku, kūdikių auginimo šiltnamio sąlygomis ar kartais pasitaikančių pliaukštelėjimų uždraudimo.

Didžioji dalis tokių atėjusių ir praėjusių madų tebuvo kabinėjimasis prie smulkmenų, tačiau už viso to, iš tiesų, galima rasti svarių minčių, kurios padeda užauginti stiprius ir emociškai stabilius vaikus.

Šis svarbus receptas susideda iš šešių komponentų, kurie šiandien mums yra lygiai tokie pat svarbūs kaip ir praeities kartoms. Nėra jokių abejonių, kad vaikams gerai, kai jie:

- jaučiasi mylimi ir reikalingi;
- gyvena laiminguose namuose, kur nėra įtampos;

- turi tėvus, pasirengusius vaikams skirti laiko, kai jiems to reikia;
- mato gerą suaugusiųjų pavyzdį;
- yra auginami aiškiai ir nuosekliai;
- yra auginami pasitikinčių savimi tėvų.

Ši knyga nėra skirta svajokliams. Ji skirta tėvams, tvirtai stovintiems ant žemės, kuriems reikia praktinių patarimų, kaip sėkmingai ir smagiai auginti vaikus. Todėl vienintelis būdas pradėti yra pradėti nuo sėkmingos tėvystės pagrindo – pasitikėjimo.

Pasitikintys tėvai

Pasitikėjimas savimi leidžia tėvams jaustis tvirtais, galingais padėties šeimininkais. Jei pasitikime savimi, mūsų kasdienės problemos nebeatrodo labai didelės. Tačiau vos tik pasitikėjimas susvyruoja, nebeatsirenkame, kas yra iš tiesų svarbu, ir tos mažos kasdienės problemėlės ima atrodyti neišsprendžiamos. Pasitikėjimas atsispindi visoje mūsų veikloje. Jis skatina efektyvią discipliną, kuri savo ruožtu gerina vaikų elgesį ir galiausiai formuoja didžiąją dalį pačių vaikų pasitikėjimo savimi.

Prieš kelerius metus, kreipdamasis į didelę tėvų auditoriją, uždaviau vieną paprastą klausimą: „Ar pasitikite savo, kaip tėvų, sugebėjimais?“ Septyniasdešimt septyni procentai atsakiusiųjų teigė, kad jie rimtai abejoja tuo, ką daro.

Man atrodo keista, kad šiais laikais, kai yra tiek daug vaikų auginimo specialistų, kai knygynai perkrauti patarimų knygomis ir vadovais, tėvų pasitikėjimas savimi iš tiesų ne auga, o mažėja. Tam yra keletas priežasčių.

Kas griauna pasitikėjimą?

Viena iš priežasčių, kodėl nemažai tėvų jaučiasi sutrikę, yra ta, kad nebeliko tradicinės šeimos, kai drauge gyvena kelios kartos. Dauguma jaunųjų tėvelių, kol nesusilaukė savo atžalų, niekada nebuvo susidūrę su

vaikų elgesio problemomis ar laikę vaiko ant rankų. Taip pat atrodo, kad kuo sudėtingesnė tampa vaikų auginimo teorija, tuo mažiau esame pasirengę pasitikėti savo natūraliais instinktais. Dėl kelių lengvai prognozuojamų priežasčių, mažinančių mūsų pasitikėjimą savimi, jaučiamės silpni ir labai pažeidžiami.

Nežinojimas, kas yra normalu

Kai gimsta vaikelis, mažai kas yra pasirengęs visiems laukiantiems vargams. Kadangi dauguma mūsų dabar gyvena atskirai nuo savo tėvų, negalime taip lengvai gauti patarimų dėl kylančių elgesio ir auklėjimo problemų. Dažnai jaučiamės, tarsi būtume vieninteliai, turintys problemų, tačiau iš tiesų visi patiria tą patį.

Kalbant apie pradedančius vaikščioti mažylius, reikėtų pabrėžti, kad kai kurios elgesio problemos yra tokios įprastos, kad turėtų būti laikomos normalia vaikystės dalimi. Mažyliai neturi miklių pirštelių, jie negalvoja apie ateitį, nepasižymi sveiku protu, mėgsta nuolatinį dėmesį ir dažnai nekreipia dėmesio į tai, ką jūs sakote. Teigiama, kad 44 procentai dvimečių užpuola savo jaunesnį ar vyresnį brolį ar seserį, 50 procentų valgo per mažai, 70 procentų nenori eiti miegoti, 83 procentai niurzgia ir ieško priekabių, 94 procentai nuolat ieško dėmesio, 95 procentai yra užsispyrę ir 100 procentų dvimečių yra labai judrūs ir retai kada ramūs. Šios savybės būdingos visiems vaikams, tik vieniems jos pasireiškia mažiau, kitiems – daugiau.

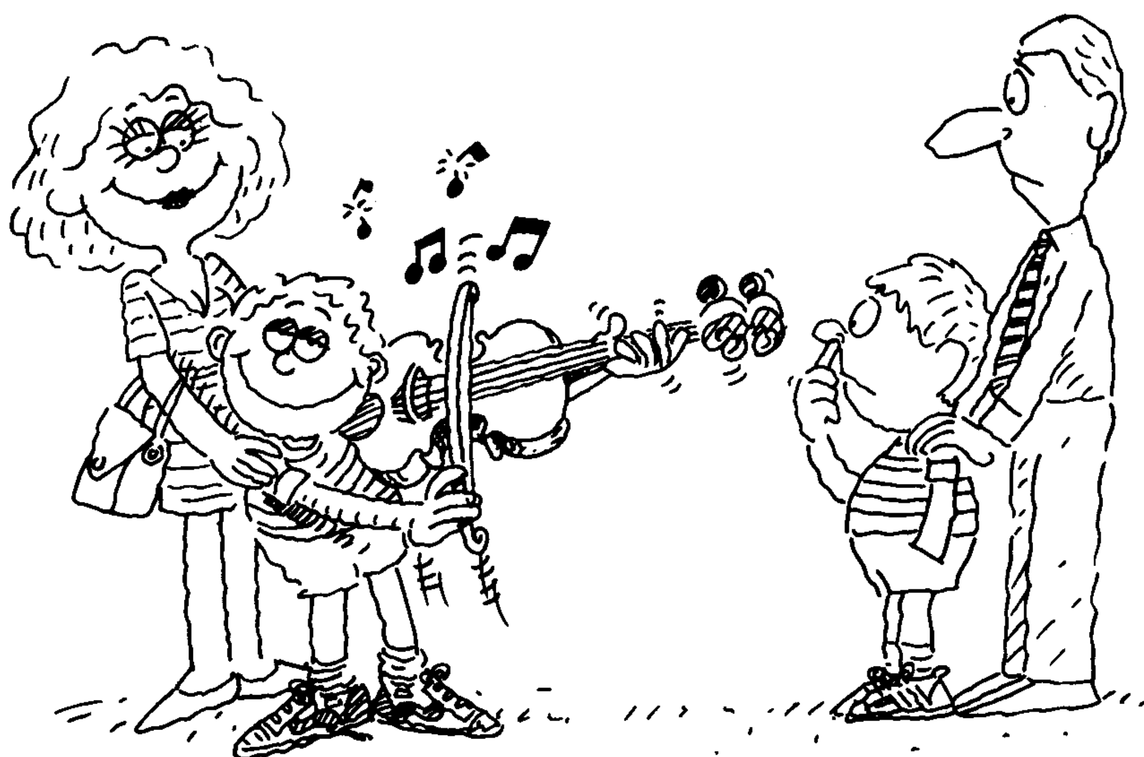
Toks gyvenimas! Pasaulyje yra daug kitų tikrai svarbių problemų, todėl nereikia jaustis nepilnavertčiais ir kaltinti save dėl normalių savo mažylių *ne*problemų.

Konkurencija

Šiuolaikinis pasaulis labai konkurencingas, todėl negalime nepastebėti, kaip kiti žmonės tvarko savo namus, santykius ir vaikus. Kitaip tariant, gyvename nuolat žvilgčiodami per petį, kad įsitikintume, jog mums sekasi gana gerai.

Situaciją dar labiau blogina masinės informacijos priemonės, tendencingai apibūdinančios tikrovę. Dauguma populiarių žurnalų atvirai skatina siekti tobulybės: „Tobula santuoka“, „Tobulas seksas“, „Tobulai balti marškiniai“, „Tobulai subalansuoti pusryčių dribsniai“, „Tobulas vaikų auklėjimo metodas“. Akivaizdu, kad niekas nėra tobula, o didžioji dalis to, ko siekiame, tėra nepasiekiami mitiniai tikslai.

Žmonės, reguliariai pasirodantys per televizijos pokalbių šou ar muilo operas, tėra savo vaidmenį gerai atliekantys aktoriai, kurie, atrodo, puikiai kontroliuoja situaciją ekrane, tačiau realiame gyvenime būna lygiai taip pat sutrikę, pavargę ir nelaimingi kaip ir mes visi. Vienas spaudos apžvalgininkas ciniškai pakomentavo moterų žurnalus: „Tipiškai jų vaizduojamai merginai reikia karjeros, vyro, vaikų, namų, brangakmenių, drabužių, pramogų ir kelionių.“ Todėl nenuostabu, kodėl skaitydamos tokius žurnalus tiek daug moterų jaučiasi apgautos. Daugumai mano konsultuojamų supermamų vienintelė galimybė prasiblaškyti ir pakeliauti yra atvykti traukiniu į ligoninę pas dr. Kristoferį Gryną ir pasikonsultuoti, kaip tvarkytis su savo tikrai netobulu vaiku.



Seniau pirmuosius šešerius gyvenimo metus vaikai daugiausia laiko praleisdavo namie, tačiau dabar savo mažylius visiems rodome nuo pat jų pirmųjų dienų, o tai skatina konkuruoti ar nepatogiai jaustis dėl savo vaiko.

Belaukdami vaikų poliklinikoje galite sunerimti, kodėl visi kiti vaikai yra didesni, stipresni, turi daugiau dantų ar yra labiau pažengę nei jūsų smulkutis, liesutis mažylis. Jums patinka jūsų vaiko žaidimų grupė, bet jums dažnai atrodo, kad ten visi stebi jus ir jūsų vaiką. „Pažiūrėk į tą mergytę. Jai trylika mėnesių, o ji dar nevaikšto. Man atrodo, kad jai kažkas negerai." „Pasižiūrėk į aną, jis – potencialus nepilnametis nusikaltėlis, o juk jam tėra vieneri." Darželyje galite nemaloniai pasijausti, kai jūsų mažajam nepasiseka ko nors iškirpti arba kai jis išdykauja, kol visi kiti vaikai klijuoja, piešia ar klauso pasakos.

Tėvai gali jaustis itin pažeidžiami, kai jų vaikams nesiseka darželio pamokėlėse. Viskas dar labiau pablogėja, kai kiti ima girtis savo nuostabiai protingais vaikais. Pavyzdžiui, tėvelių susirinkime kas nors pareiškia: „Mano sūneliui vos penkeri, o jis jau puikiai skaito Šekspyro sonetus." Jums dar nespėjus atsigauti, kitas įkyruolis pasididžiuoja: „Mano dukrytei ketveri ir ji puikiai griežia smuiku pagal *Suzuki* metodą*." Tuo tarpu viskas, apie ką jūs teįstengiate pagalvoti, yra: „Mano mažajam penkeri ir jis šlapinasi į lovą kiekvieną naktį."

Šlapinimasis į lovą yra gana įprastas dalykas – tai būdinga vienam iš dešimties ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikų. Tad nors jūsų vaiko grupėje su šia problema turėtų susidurti bent trys vaikai, konkuruojantys tėvai linkę nutylėti apie tokius ar panašius, gėdingais laikomus, dalykus, o verčiau giriasi retomis išimtimis.

Ekspertų priblokšti

Būna dienų, kai pamąstau, ar tėvams būtų nors kiek blogiau, jei neliktų mūsų, ekspertų. Vos tik pamėginu paprastai paaiškinti vaikų priežiūros ypatumus ir įkvėpti tėvams pasitikėjimo, atsiranda šimtai tokių pačių

* Suzuki metodas – vaikai mokosi griežti smuiku didelėse klasėse mėgdžiodami mokytoją.

ekspertų, tik pasiryžusių viską daug labiau apsunkinti. Pasitikėjimas savimi yra trapus ir be painiavą sukeliančių keistų ir neteisingų idėjų, kurių vis tenka išgirsti, pavyzdžiui:

- **Dirbančios motinos – didelė žala vaikams.** Netiesa.
- **Kiekviena motina turėtų norėti būti su vaiku 24 valandas per parą. Jei tokio poreikio nėra, ji turėtų to gėdytis.** Nesąmonė. Labai mažai tėvelių nori būti su savo vaiku 24 valandas per parą, o laikas, skirtas tik sau, yra naudingas tiek tėvams, tiek vaikui.
- **Niekada nereikia naudoti žindukų.** Asmeniškai aš negaliu pakęsti žindukų – man atrodo, kad su jais vaikai atrodo kvailai. Bet jei jūsų vaikas yra irzlus ir žindukas jį ramina, tuomet kodėl gi jam nedavus nors ir dviejų?
- **Kūdikiams, kurie užmiega mamos glėbyje, nubudus vidury nakties, labai sunku vėl užmigti.** Šiam teiginiui pagrįsti yra visokiausių įrodymų, tačiau jei jums patinka užmigdyti savo vaiką glėbyje ir jūsų vaikui tai taip pat tinka, tebūnie tai mažytis jūsų stebuklas.
- **Nereikėtų miegoti kartu su vaiku.** Nesileiskite įtikinami kitų žmonių. Jei jūsų vaikas miega kartu su jumis kiekvieną naktį ir tai jums visiškai priimtina, tai, mano nuomone, jis gali miegoti jūsų lovoje iki išsikraustys iš jūsų namų ir sukurs savo šeimą.
- **Dažnai kiekvieną naktį prabundantį mažylį turėtų paguosti tėveliai.** Nepraktiška ir nereali teorija. Tai yra miego sutrikimas, kurį reikėtų tučtuojau gydyti. Miego trūkumas yra viena iš kankinimo formų, o nuolat neišsimiegantys tėvai gali prarasti dvasinę pusiausvyrą.
- **Jei kūdikis nėra maitinamas krūtimi, jis daug praranda.** Toks maitinimas yra tikrai geresnis ir labai rekomenduojamas, bet jis niekada nebuvo privalomas.
- **Mažyliai, kartais žaidžiantys su intymiomis savo kūno dalimis, taip parodo, kad patiria seksualinį išnaudojimą.** Nesąmonė. Maži vaikai taip elgiasi, nes jiems tai malonu, ar kai jie nuobodžiauja.

Knygos, pilnos nepraktiškų, nerealių idėjų, iškeliančių neįmanomai aukštus tikslus, yra visiškai nenaudingos, nes jos tik sukelia baimes ir nepilnavertiškumo jausmą. Jos turėtų būti perdirbamos, taip bent jau išgelbėtume dalį pasaulio medžių. Gyvenimas yra ir taip sunkus, kad kažkoks gudrus filosofas rašytų protingas knygas, priverčiančias mus jaustis antrarūšiais.

Individualumo nesuvokimas

Kiekvienas vaikas gimsta individualus savo unikaliais talentais ir temperamentu, kuriuos tėvų šiluma ir įgūdžiai gali pakoreguoti, bet ne pakeisti. Vienas greičiausių būdų sugriauti pasitikėjimą – kai tėvai bando priversti savo vaikus būti tokiais, kokiais jie paprasčiausiai nėra. Judrus trejų metų vaikas niekada neišsėdės ilgai, kad išmoktų skaityti, ir juo labiau ramus šv. Pranciškaus temperamento berniukas niekada nebus tinkamas amerikietiško futbolo komandai.

Kad ir ką sakyčiau, vis dar gyvas archainis požiūris, kad visi gimę vaikai yra lyg švari lenta, o visi skirtumai, trūkumai ir prasižengimai atsiranda dėl tėvų veiksmų.

Mums visiems reikia labai pasistengti ir išmokti priimti savo vaiką tokį, koks jis yra. Prisiminkite, kad mes, tėvai, taip pat esame individualybės, turinčios savo temperamentą ir auklėjimo stilių. Mums reikia nemažo pasitikėjimo savimi, kad išdrįstume elgtis savaip ir nesileistume perkalbami kitaip darančių.

Kartais specialistai tik trukdo

Kai kurie iš mūsų, profesionalų, gali priversti tėvus jaustis neadekvačiai. Lengva sugriauti tėvų pasitikėjimą, kai užsimename, kad žinome, kaip tobulai užauginti savo pačių vaikus, ir kad elgesio problemų kyla tik kitiems vaikams. Dar blogiau – kai kurie iš mūsų vis dar laikosi įsikabinę šeštojo dešimtmečio idėjų ir mano, kad neįmanoma duoti jokių praktinių patarimų prieš tai neatlikus tėvelių psichoanalizės.

Šį *psichodinaminį* metodą vadinu „airiškosios orų prognozės technika“. Airių sinoptikai gali kuo smulkiausiai nupasakoti, kas įvyko vakar, užvakar ar dieną, kai jūs gimėte, bet kai reikia pagalbos dėl šiandienos, rytojaus ar tolimesnės ateities, jie tarsi praranda kalbos dovaną. Nesuklyskite rinkdamiesi vaikų elgesio žinovą. Tikras profesionalas turėtų mokėti padėti, tačiau, deja, taip būna ne visada.

Nepasitikėkite tais, kurie sako, kad jei neauginsite savo vaikų vieninteliu ir teisingu būdu, atsiras psichologinių problemų. Nėra vieno teisingo būdo, kaip auginti vaikus. Vaikų auklėjimo mados ateina ir praeina taip pat kaip ir sijono ilgio mados Paryžiuje. Kol mes knaisiojamės ir bandome pakeisti vaikus, jie atrodo sutrikę ir sengiasi parodyti, kaip puikiai sugeba išgyventi ir be mūsų profesionalaus kišimosi.

Išvada

Dėl pašėlusio gyvenimo tempo, konkurencijos, izoliacijos ir nerealių lūkesčių šiandien tėvams yra tikrai labai sunku. Be to, jie yra perkrauti nepraktiška ir nevaizdinga informacija. Iš tiesų dauguma tėvelių tikrai šauniai tvarkosi su savo atžalomis, tačiau daugelis jų patys to net nesuvokia. Tėvams reikia ne kritikos, o paskatinimo ir paramos.

Būti tėvu reiškia nuolat ieškoti kompromisų. Iš pradžių mes visi turime neįtikėtinai aukštus idealus, tačiau ilgainiui dėl įtampos ir nuovargio nuleidžiame kartelę iki aukso vidurio pozicijos. Be to, niekas nieko neturėtų kritikuoti ar lyginti. Kas atrodo teisinga ir tinkama jums, yra lygiai toks pat geras būdas auginti vaikus kaip bet kuris kitas. Jei mylite savo vaikus, mėgaujatės kiekviena kartu praleista akimirka ir darote tai, kas atrodo tinkama ir veiksminga, nieko negali būti geriau.

Prisiminkite: neskubėkite ir išvysite stebuklą.

Santrauka. Pagrindas laimingiems ir saugiems vaikams

Meilė. Vaikas turi būti laukiamas ir norimas. Kaip terminas, žodis „meilė" galbūt nėra labai aiškus, tačiau jis yra labai svarbus.

Nuoseklumas. Vaikai turi žinoti savo padėtį ir tai, kad viskas, kas galioja šiandien, galios ir rytoj.

Kuo mažiau įtampos. Šiais laikais įtampa yra turbūt dažniausias vaikų auklėjimui kenkiantis veiksnys. Nėra jokios prasmės auginti vaikus pagal knygą, jei namai primena karo zoną. Trinties tarp suaugusiųjų neįmanoma nuslėpti nuo vaikų. Būkite meilesni vienas kitam, ir tai bus geriausia jūsų vaikams.

Geras pavyzdys. Vaikai negali elgtis geriau, jei mato tik netinkamą pavyzdį.

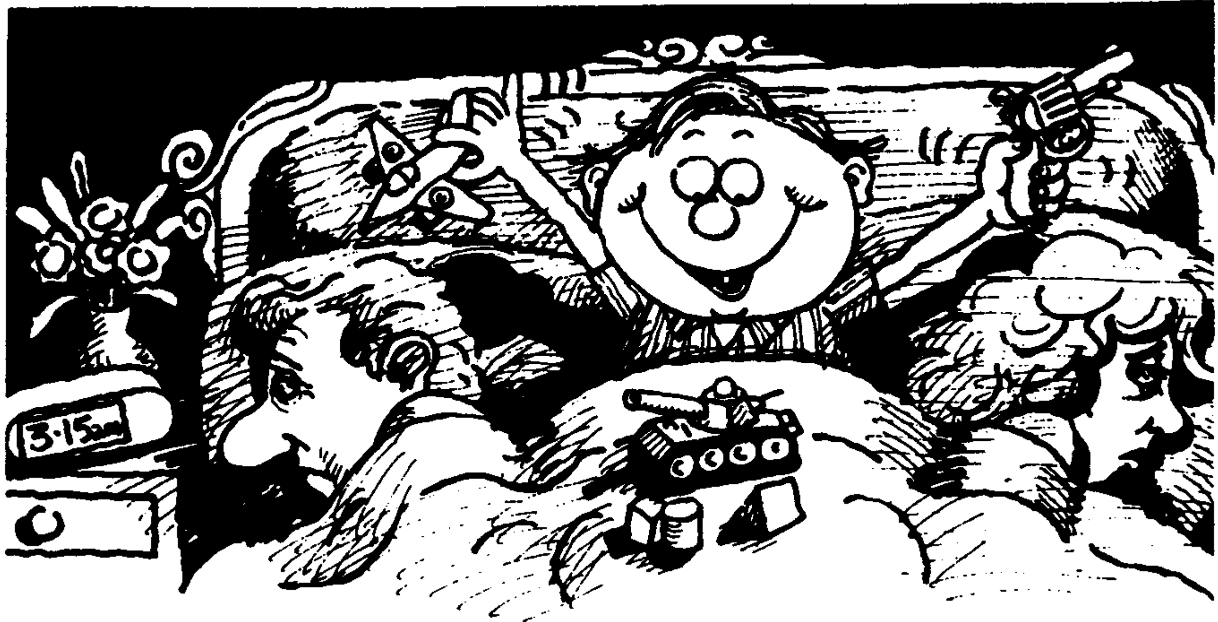
Protingi lūkesčiai. Tėvai turi žinoti, kas yra normalu ir ko tikėtis. Nerealūs lūkesčiai sukelia daug problemų, kurių šiaip nekiltų, be to, jie nepagrįstai mažina tėvų pasitikėjimą savimi.

Malonumas ir džiaugsmas. Vaikai turėtų augti su tėvais, kurie moka džiaugtis, ir mėgaujasi laiku, praleistu kartu su vaikais. Kai kurie tėveliai taip rimtai žiūri į vaikų auginimą, kad jiems šis procesas tampa įdomiu moksliniu eksperimentu. Tačiau juk neįmanoma pamilti laboratorinio gyvūnėlio.

Pasitikėjimas. Tai yra svarbiausias elementas auginant vaikus. Pasitikintys tėvai yra optimistiški, o optimistiški tėvai yra galingi.

Trečias skyrius

Elgesys. Kas yra normalu?



Kuo daugiau dirbu su vaikais, tuo mažiau mane stebina elgesio kraštutinumai, su kuriais tenka susidurti. Tiesą pasakius, normaliomis galime vadinti labai didelę įvairovę elgesio apraiškų. Nesu visai tikras, ką būtų galima vadinti vidutinišku elgesiu, bet kai reikia išskirti, kas yra pakenčiama, neabejoju, kad sprendimas priklausytų nuo stebėtojo.

Jei triukšmingoje šeimoje judrų vaiką bus sunku pastebėti, tai tylus, mandagus, smuiku griežiantis vaikas tokioje šeimoje išsiskirs kaip vegetaras mėsininkų iškyloje.

Pakantumas priklauso ir nuo tėvų charakterio ypatybių, ir nuo kasdien besikeičiančio mūsų gyvenimo. Jei viskas gerai, galime ištverti daug, bet tomis juodomis dienomis viskas atrodo daug sudėtingiau.

Visi žinome, kad maži vaikai linkę neigti ir yra užsispyrę, jie turi daugiau galios nei sveiko proto, gyvena šiandiena ir tikrai nepasižymi

humaniškumu. Jo trūksta visiems mažyliams. Per daugelį metų buvo atlikta labai daug tyrimų, nagrinėjančių vaikų nuo vienerių iki ketverių metų elgesį.

Tyrimai

Jei paskaitytumėte užsienio literatūrą, paaiškėtų, kad devyni tėvai iš dešimties susiduria su mažylių elgesio problemomis, o vienas iš keturių mano, kad šis amžiaus tarpsnis (nuo vienerių iki ketverių metų) yra labai sudėtingas. Šie skaičiai atkartoja mūsų tyrimą Australijoje. Mes nustatėme, kad 77 procentai tėvų, lankančių mūsų edukacines programas, labai abejoja dėl savo gebėjimo būti tėvais, 88 procentai teigia, kad kada nors jie tikrai pliaukštelės savo vaikui, o maždaug 15 procentų mano, kad eiti apsipirkti galima tik be vaikų.

Daugiau statistinių duomenų galima rasti prisiminus keletą senų, bet gerų tyrimų.

Niujorko tęstinis tyrimas

Tyrimo, pradėto Niujorke 1966 m., metu nuo gimimo iki brandos buvo stebimi 133 vaikai. Tyrėjai labiausiai domėjosi mažylių temperamentu ir elgesiu. Tyrimas parodė, kad individualūs temperamento bruožai yra įgimti. Išanalizavus rezultatus paaiškėjo, kad 40 procentų stebėtų vaikų buvo galima priskirti „lengvo vaiko“ kategorijai – juos nebuvo sunku prižiūrėti kūdikystėje, o dažniausia ir vaikystėje. Su šiais vaikais buvo lengva tėvams, mokytojams ir pediatrams. Visiškai nepriklausomai nuo to, ar motina būtų labai kompetentinga, ar visiškai beviltiška, o tėvas – šventasis ar Džekas Skerdikas, susitvarkyti su šiais vaikais greičiausia niekam nebūtų sudėtinga.

Tačiau su didesne dalimi stebėtų vaikų nebuvo taip lengva. Dešimt procentų mažylių buvo siaubingi nuo pat pradžių. Su jais buvo sunku kūdikystėje, vaikystėje, kartais sunkumai nesibaigdavo ir mokykliniame amžiuje. Tėvai, pediatrai ir mokytojai kentė nuo įtampos. Šie vaikai dažnai viską neigė, buvo itin triukšmingi ir lengvai nusiviliantys. Jie nereguliariai

miegojo ir valgė, labai sunkiai prisitaikydavo prie bet kokių pasikeitimų, buvo nepaklusnūs, ginčijosi ir kartais pratrūkdavo tarsi maža žymiojo tenisininko Džono McEnroe* kopija. Tokie vaikai mažina tėvų pasitikėjimą savo jėgomis, o jei problemos nesibaigia ir mokykloje, tai ne vienas nuo jų pavargęs mokytojas gali pasiimti ir nedarbingumo lapelį. Ir nors į šventuosius panašiems tėvams tikimybė susilaukti tokio mažylio yra pakankamai maža, o juos suvaldyti – pakankamai didelė, iš tiesų su tokiais vaikais bet kam būtų sunku.

Likę 15 procentų visos grupės vaikų buvo apibūdinti kaip „lėtai apšylantys". Jiems buvo būdingos tos pačios savybės kaip ir anksčiau aprašytai grupei, tačiau jos nepasireiškė taip ryškiai. Pagrindinis skirtumas buvo tas, kad yra galimybė, jog auginami rūpestingų, supratingų, atkaklių ir kantrių tėvų šie vaikai gali gana gerai elgtis. Būti tokių vaikų tėvais – didelis iššūkis – supertėvai susitvarkydavo, o vidutiniai turėjo kovoti ir stengtis iš visų jėgų.

Atmetus 40 procentų angelėlių, 10 procentų siaubūnų ir 15 procentų pusiau neįmanomų vaikų, liko 35 procentai visos stebėtos grupės, kuriuos galima pavadinti vidutiniškais vaikais – nei per daug triukšmingais, nei per daug „sunkiais". Tai, kaip tėvai tvarkėsi su šiais vaikais, priklausė nuo pačių tėvų ir nuo įgimtų vaiko temperamento savybių. (Daugiau apie temperamentą bus kalbama 4 skyriuje.)

Panašus tyrimas buvo atliktas ir Melburne.

Čamberlino tyrimas

Kito tyrimo, atlikto Niujorke, metu buvo stebima 200 vaikų nuo dvejų metų iki mokyklinio amžiaus. Šis tyrimas atskleidė dažniausias elgesio problemas ir siekė paskatinti specialistus daugiau padėti su jomis susiduriantiems tėvams. Pirmiausia buvo išskirtos elgesio problemos, būdingos dvejų ir ketverių metų vaikams, po to jos buvo suklasifikuotos nuo labiausiai iki mažiausiai nerimą keliančių. Kai vaikams buvo dveji, daugelis tėvų

* Džonas McEnroe – amerikiečių tenisininkas, garsėjantis savo pykčio protrūkiais teniso kortuose žaidimo metu.

sakė: „Jis nedaro nieko, ką jam sakau.“ Taigi užsispyrimas buvo sąrašo viršuje. Antrąją vietą pasidalino pykčio protrūkiai ir tai, kad vaikai vis kur nors įsivelia. Panašus elgesys buvo būdingas ir ketverių metų vaikams – pirmoji vieta vis dar priklausė užsispyrimui, tačiau čia dar prisidėjo atsikalbinėjimas ir prasivardžiavimas. Sidabras atiteko zirzimui ir priekabių ieškojimui, o trečiąją vietą pasidalino nenoras dalintis ir dažnos peštynės.

Taip pat šio tyrimo metu buvo apklausta nemažai tėvų. Jie buvo paprašyti apibūdinti savo vaikų elgesį trimis skirtingais amžiaus tarpsniais (1 lentelė). Rezultatai parodė, kad 44 procentai Niujorko dvimečių buvo užpuolę ar erzino savo jaunesnį broliuką ar sesutę, 50 procentų per mažai valgė, 70 procentų nenorėjo eiti miegoti, 83 procentai nuolat zirzė ir ieškojo priekabių, 95 procentai buvo užsispyrę, o 94 procentai nuolat siekė būti dėmesio centre. Šie skaičiai gali būti šiek tiek padidinti, tačiau tyrimo rezultatai vis dėlto priverčia susimąstyti – o kas gi tuomet yra normalu?

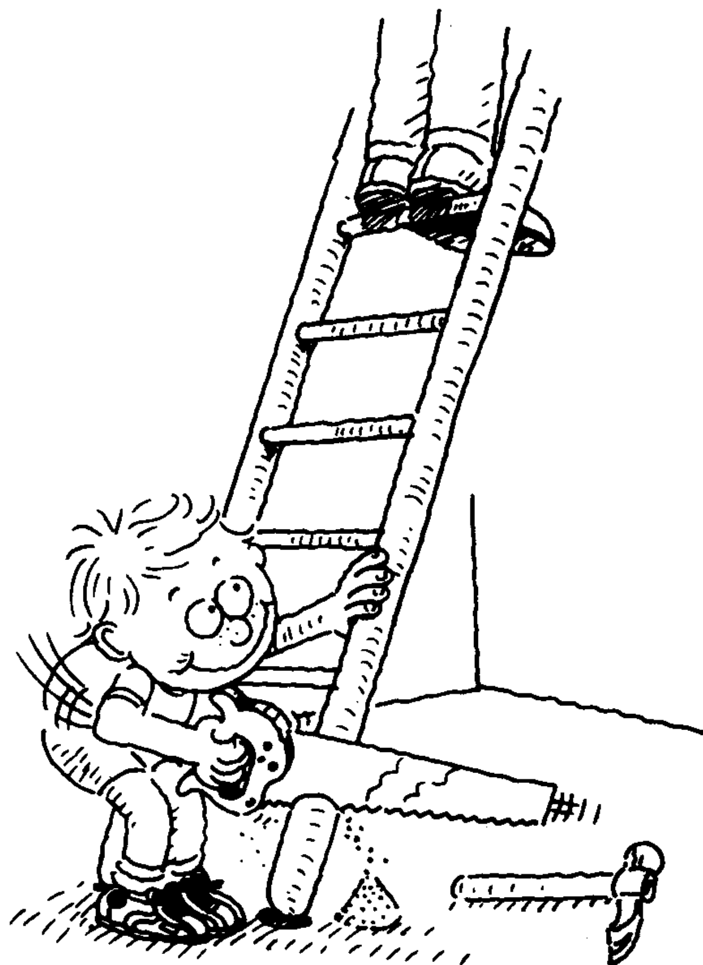
O kaipgi pediatrų vaikai?

Kai rašiau pirmą *Mažylio tramdymo* leidimą, apklausiau dvidešimt aštuonis pediatrus, mūsų ligoninės specialistus, apie jų pačių vaikus. Klausimai buvo įvairūs, tačiau dauguma apie vaikų elgesį. Buvo ir keletas bendrų klausimų, atsakymai į kuriuos tikrai nustebino. Pavyzdžiui, keturi ekspertai nežinojo savo vaikų gimimo datų, trys nebuvo tikri, ar jų vaikai buvo nuo visko paskiepyti, devyniolika pripažino, kad vaistinėlės jų namuose neatitiktų ligoninės numatytų reikalavimų auginant vaiką.

Kalbant apie elgesį, maždaug 40 procentų buvo susidūrę su bent vienu vaiku, kenčiančiu nuo pilvo dieglių, ir nors tuo metu ekspertai ginčijosi dėl vaistų naudos sprendžiant dieglių problemą, 75 procentai tiriamųjų naudojo medikamentus, o 50 procentų iš jų buvo įsitikinę vaistų veiksmingumu. Beveik 10 procentų pediatrų vaikų kildavo kvėpavimo sulaikymo priepuolių, maždaug 15 procentų turėjo vargo mokydami vaiką eiti į tualetą ir apie 30 procentų buvo susidūrę su valgymo problemomis. Apytikriai 40 procentų šių ekspertų turėjo bent vieną vaiką su miego sutrikimais, o beveik 50 procentų manė, kad jų auklėjimas dažnai buvo neefektyvus.

1 lentelė. **Mamos apibūdina 2, 3 ir 4 metų amžiaus vaikų elgesį**

	Procentai amžiaus grupėje		
	2 metų	3 metų	4 metų
Elgesys	%	%	%
Per mažai valgo	50	26	37
Nevalgo tinkamo maisto	64	43	54
Nenori eiti miegoti	70	46	56
Prabunda naktį	52	52	56
Sapnuoja košmarus	17	18	36
Nenori sėstis ant puoduko	43	2	2
Tuštinasi į kelnes	71	17	1
Šlapinasi į kelnes dieną	75	14	7
Šlapinasi į lovą naktį	82	49	26
Domisi lyčių skirtumais	28	45	75
Trina ar žaidžia su lytiniais organais	56	49	51
Drovisi, kai rengiasi	1	7	26
Pešasi ar ginčijasi	72	75	92
Pavydi	54	47	42
Skriaudžia jaunesnį brolį ar sesę	44	51	64
Muša kitus ar atiminėja daiktus	68	52	46
Yra užsispyręs/-usi	95	92	85
Atsikalbinėja (akiplėšiškai elgiasi)	42	73	72
Yra nepaklusnus/-i	82	76	78
Meluoja	2	26	37
Pastoviai siekia dėmesio	94	48	42
Nepaleidžia mamos	79	34	26
Zirzia, kabinėjasi	83	65	85
Lengvai pravirksta	79	53	58
Pratrūksta pykčiu	83	72	70
Yra judrus/-i, nenustygsta vietoje	100	48	40



Pabaigai norėčiau pridurti, kad tikėtina, jog apklaustųjų pediatrų vaikai tikrai galėjo sudominti mūsų kolegas, vaikų psichiatrus. Visa tai teįrodo vienintelį dalyką – mažylių elgesys kelia rūpesčių daugeliui tėvų, nesvarbu, ar jie psichologai, ar santechnikai, informacinių technologijų specialistai ar pediatrai.

Protingi lūkesčiai

Liūdina, kad tiek mažai tėvų žino, koks yra normalus vaiko elgesys. Didžiąją savo gyvenimo dalį praleidžiame jausdamiesi kalti, neadekvatūs, graužiame save ir manome, kad esame vieninteliai, nesugebantys kontroliuoti savo vaikų. Gyvenimas ir taip yra gana sunkus, todėl nereikia savęs nepagrįstai kaltinti dėl nebūtų dalykų.

Visi maži vaikai...

- Trokšta dėmesio ir nepakenčia ignoravimo. Kai kuriuos patenkina maksimalios jų tėvų pastangos, tačiau kiti be perstojo niurzga, jei negauna dėmesio 25 valandas per parą, 8 dienas per savaitę.
- Sunkiai išsiskiria su savo globėjais. Pirmuosius trejus metus mažylis yra linkęs žaisti prie mamos ir jam nepatinka, jei ji ilgam dingsta iš jo akiračio. Tačiau didžiausių problemų ir net traumų gali sukelti nepatyrusi auklė, pavyzdžiui, suaugusieji išeina apsipirkti, o vaikas užrakinamas kambaryje ar paliekamas vienas.
- Yra labai užimti žmogučiai. Kai kurie yra be galo judrūs ir niekada nenusėdi vietoje, o kiti yra „tik" judrūs.
- Mažai ką supranta apie pavojus. Vaikai yra impulsyvūs ir nenuspėjami, o tai yra labai pavojinga, net jei vaikas atrodo gana protingas. Visiems mažyliams reikia nuolatinės tėvų priežiūros.
- Negerbia kitų žmonių nuosavybės. Visi aplinkiniai daiktai traukia vaikų pirštus tarsi magnetas. Visi papuošimai būna sujaukti, o lentynos „pertvarkytos". Tie dešimt mažyčių judrių pirštukų turi stebuklingą sugebėjimą visus įmanomus paviršius padengti lipnia, į uogienę panašia mase – tarsi bitutės, pernešančios žiedadulkes.
- Yra linkę būti užsispyrę ir įnoringi; kai kurie yra netgi gana karingi, tačiau kitus vis dėlto įmanoma perkalbėti.
- Linkę nematyti savo pačių paliktos netvarkos. Tvarkingas mažylis, kuris susirenka savo paties žaislus, yra greičiau išimtis nei taisyklė.
- Užduoda begalę klausimų, dažnai vis kartoja ir kartoja tą patį, bet visiškai nesidomi atsakymu. Šis bruožas ypač būdingas vyresniems nei trejų metų vaikams.
- Kas minutę apsigalvoja. Vieną dieną jūsų vaikas pareiškia: „Man patinka *Weet-Bix* sausi pusryčiai." Kai jūs nueinate į prekybos centrą, pamatote, kad jiems taikoma nuolaida, ir nuperkate atsargų visam mėnesiui. „Nemėgstu *Weet-Bix*, nemėgstu *Weet-Bix*..." – dėl nesuprantamų priežasčių ima klykti jūsų mažylis. Kas atsitiko? Gal jūs kraustotės iš proto? Ne, tai galėtume pavadinti „smegenų plovimu", o tai labai būdinga mažiems vaikams.

- Nuolat pertraukia suaugusiuosius. Taip yra ne dėl to, kad jie nori būti nemandagūs, o todėl, kad vaikai mano, jog tai, ką jie nori pasakyti, yra daug svarbiau nei beprasmis tėvų vapaliojimas. Sugebėjimas meistriškai įsiterpti į kiekvieną mamos ar tėčio sakinį gerokai patampo tėvų nervus.
- Priverčia mamas jaustis blogesnėmis nei jos iš tikrųjų yra. Maži vaikai turi nepakartojamą sugebėjimą demoralizuoti savo mamas. Dauguma mažylių elgiasi kaip angelėliai, kol juos prižiūri kiti, tarsi taupydami savo demoniškąją pusę išskirtinai tėveliams. Nėra jokios prasmės kam nors pasakoti – kas jumis patikės? Kai kurie vaikai bjaurūs prie mamų, bet kai šalia tėtis, jie elgiasi tiesiog tobulai. Taip yra todėl, kad vaikučiai būna seniausiai išstudijavę silpnąsias mamos puses ir žino, kaip pataikyti į skaudžiausią vietą. Tačiau su tėčiu viskas truputėlį kitaip – jis atrodo tarsi koks mažiau pažįstamas giminaitis.
- Yra ypač jautrūs liūdesiui, jauduliui ir įtampai, tvyrančiai namuose. Vaikų miego įpročius gali sutrikdyti liga, atostogos ar stresas. Dažnai net menkiausias aplinkos pasikeitimas gali priversti vaiką pamiršti visus tualeto įgūdžius ir jis vėl šlapinsis į kelnes.

Dauguma mažų vaikų...

- Atsisės ir trumpam sutelks dėmesį į piešimą, dėliones ar skaitomą pasaką. Tik mažuma šitaip įsitaisys ilgam, tačiau dauguma nebegalės nustygti vietoje jau po penkių minučių ir pradės ieškoti būdų, kaip paspruktі. Didžioji judrių mažylių dalis neišsėdės ramiai net labai trumpą laiko tarpą.
- Yra meilūs, prieraišūs, „duodantys" vaikai. Tačiau yra nedidelė dalis tokių, kuriems nepatinka, kai juos ima ant rankų, jie laikosi atstumo ir apskritai nelabai demonstruoja šiltus jausmus savo tėvams.
- Yra ryžtingi ir nepriklausomi. Kai kurie tampa tokie karingi, kad atsisako būti rengiami ar maitinami, nors iš tikrųjų yra gerokai per maži, kad galėtų bet kurį iš veiksmų atlikti be pagalbos. Kiti vaikai yra pasyvūs, priklausomi ir jiems visai patinka, kai juos lepina ir jiems vadovauja.
- Būtinai turi kur nors įlipti. Iš pradžių jie susiorganizuos ekspediciją į sofos viršūnę. Ją įveikę, išsiruoš užkariauti suolus, stalus ir visa kita, kas pasitaikys pakeliui. Kiti mažyliai turi daugiau sveiko proto ir bijo nukristi.

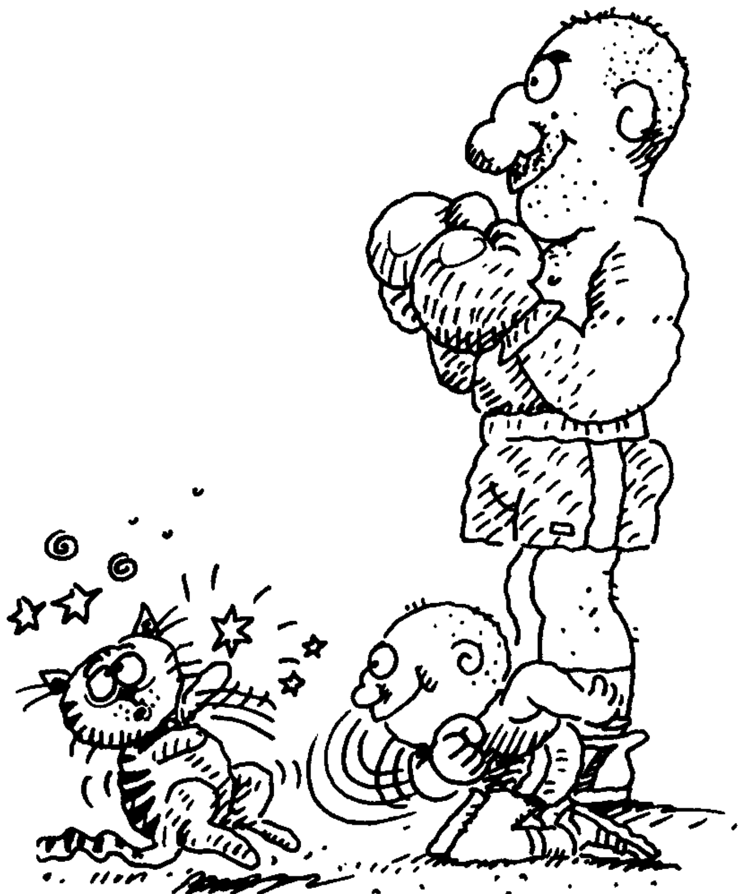
- Gerai valgo, nors dauguma ir nesuvartoja tiek maisto, kiek rašoma literatūroje, perskaitytoje jų tėvelių. Kai kurie vaikai ypač rimtai žiūri į maistą – jie nepakelia akių nuo valgio, kol beveik visiškai nenudrasko raštų lėkštės dugne. Kiti laiko maistą įdomiu žaislu ir savotišku pokštu, o tai itin skausminga tėvams, pasiryžusiems patiekti vaikui puikiai subalansuotą mitybą nuo pat pirmųjų dienų.
- Atsisako savo mitybos įpročių maždaug nuo savo pirmojo gimtadienio ir prie jų negrįžta dar kokius metus. Kai kurie pasirenka labai siaurą, neįvairų racioną, kiti valgo viską, kas pakliūna po ranka. Vieni valgo normalų maistą, kiti yra gimę užkandžiauti.
- Iki trejų metų miega dieną. Yra vaikų, kurie sulaukę 18 mėnesių nustoja eiti popiečio miego, ir tėvai čia nieko negali pakeisti. Dauguma mažylių eina miegoti apie 8 valandą vakaro, tačiau kai kurie dūksta iki pat vidurnakčio. Vieni tingūs ryte, jiems sunku išlipti iš lovos, o kiti atsikelia labai anksti ir pažadina visus namus. Judrių vaikų, kurie gali šėlti nuo aušros iki sutemų, miego įpročius pakeisti labai sunku – čia nepadės niekas, na, nebent bendra narkozė.
- Turi baimių. Šunys, triukšmas, naujos situacijos, keisti daiktai ir žmonės dvejų–ketverių metų vaikams sukelia stresą.
- Turi daug įvairiausių erzinančių įpročių. Tačiau tą patį, žinoma, galima pasakyti ne tik apie vaikus.
- Elgiasi kasdien vis kitaip. Kai kurie tėvai man skundžiasi, kad jų vaikai atrodo kaip šizofrenikai, kurių elgesys nuolat drastiškai keičiasi. Tomis juodomis dienomis kaltė dažniausiai suverčiama dygstantiems dantims, neišsimiegojimui ar „kažkam, ką jie suvalgė“. Visos šios priežastys gelbsti ieškant kaltininkų, bet tėvai kažkodėl neprisimena, kad ir suaugusiesiems būna ir gerų, ir blogų dienų, tačiau tuomet niekas nekaltina dygstančių dantų. Netgi lenktyniniams žirgams kartais skiriama laisva diena.

Išvada

Visi rūpestingi tėvai nerimauja dėl savo vaikų ir nori kuo geriau juos užauginti. Vaikų elgesys nesukeltų tiek problemų, jei tik žinotume, kas yra normalu.

Nesvarbu, ką darome, atrodo, kad devyni iš dešimties dvejų–ketverių metų vaikų elgiasi kažkaip ne taip, tačiau su amžiumi šis skaičius sumažėja iki vieno iš dešimties. Kai pasižiūriu į Čamberlino tyrimo rezultatus, svarstau: „O kokie yra normaliai besielgiantys vaikai? Ar tai paklusni, nuolanki, nezirzianti, neužsispyrusi mažuma, ar mažyčiai Rembo, verčiantys namus aukštyn kojomis?“

Sunkus vaikas: juo gimstama ar tampama?



Istorija

XIX amžiuje niekas neabejojo, kad netinkamo elgesio priežastis yra blogi genai. Netgi buvo iškelta tokia idėja, kad „nusikaltėliams ir kitiems mažesniems nusidėjėliams neįmanoma padėti dėl to, kad jie tokie gimė ir jų blogosios savybės yra įgimtos".

Dvidešimtame amžiuje toks požiūris palengva keitėsi. Imta manyti, kad labiausiai vaiko elgesį formuoja aplinka. Iki 1950-ųjų ši idėja buvo ištobulinta ir dabar visa kaltė dėl elgesio problemų gulė ant netikusių motinų pečių. Atrodė nesvarbu, ar santuoka stabili, ar tėvai išskirtiniai kaip reta. Kaltinamos buvo mamos, o tai, žinoma, sukėlė neapsakomų kančių, kaltės jausmą ir sunkumų.

Sunkaus elgesio priežastis: šiuolaikinis požiūris

Dabar žinoma, kad elgesio ir temperamento pagrindas yra paveldimas. Nuo šio fakto galime pradėti savo darbą, tačiau rezultatas labai priklauso nuo aplinkos veiksnių arba, kitaip tariant, nuo tėvų auklėjimo.

Mažylių temperamentas buvo nemažai tyrinėtas ir buvo nustatyta, kad 40 procentų vaikų yra geraširdžiai ir nesukelia daug rūpesčių. Su 15 procentų yra gana sunku susitvarkyti, 10 procentų mažylių auginimas gali būti prilygintas rimtam iššūkiui, o likę 35 procentai yra kažkur tarp „lengvų" ir „sunkių" vaikų.

Kalbant apie temperamentą, daugelis vaikų yra panašūs į savo tėvus. Susitinku su judriais vaikais, negalinčiais ramiai pasėdėti su savo mamomis, kurios stebisi: „Ir kaip man galėjo gimti toks vaikas?" O tada akies krašteliu žvilgteliu į tėtį, kuris sėdi kampe, barškina automobilio raktais ir trepsena kojomis, ir man tučtuojau paaiškėja, iš kur tas mažylio judrumas.

Man tenka susidurti ir su išties nepaprastais vaikais. Nors nėra jokių abejonių, kad aplinka turi daug įtakos vaiko elgesiui, asmeniškai aš manau, kad svarbiausią vaidmenį atlieka paveldimos savybės. Mes negalime grąžinti savo vaiko gamintojui pakartotiniam genų suderinimui, tačiau galime padirbėti tobulindami savo, kaip tėvų, įgūdžius.

Paveldimumas ar aplinka – painiava

Gyvenimas yra sudėtingas, todėl visos šios diskusijos dėl aplinkos ir paveldimumo įtakos kartais būna labai painios. Jei ypač sunkus vaikas ateina iš šeimos, kurioje daug įtampos ir tėvų smurtavimo, atrodo akivaizdu, kad kalta aplinka, tačiau gali būti ir kitų priežasčių.

Dažnai suaugusiųjų santykiai išyra, nes vienas ar abu tėvai yra nesugyvenamo būdo. Labai gali būti, kad toks elgesys yra paveldimas. Juk visi žinome priežodį „Koks tėvas, toks ir sūnus". Tėvų elgesys taip pat veikia namų atmosferą ir galutinis produktas yra sudėtingas paveldimumo ir tėvų elgesio derinys.

Juoda avis šeimoje

Keista, tačiau kartais šeimoje gimsta visai jai netinkantis vaikas. Kai ramioje, mandagioje, tylioje ir itin tvarkingoje šeimoje gimsta žmogus-viesulas, sutrikdoma namų pusiausvyra. Reikia didelių pastangų, kad būtų atlaikytas šis netikėtas išbandymas. Panašių išgyvenimų patirtų ir atletiškas futbolo žaidėjas, jei jam gimtų paklusnus, pasyvus berniukas, kuriam labiau patinka skinti gėles nei šokinėti purvo baloje ir taškyti žmones.

Kai vaikas, atrodo, netinka šeimoje, nereikia kaltinti kaimyno. Gamta turi įprotį iškrėsti ką nors panašaus geriems tėvams, kad paįvairintų jų gyvenimą. Netgi jei mūsų vaikai mums netinka, turime juos kuo geriau užauginti.

Labai sunkus vaikas

Kartą viena mama pasakojo man, koks sunkus jos vaikas. Auklę savo mažyliui ji buvo pasamdžiusi tik vieną vienintelį kartą. Mama rami išėjo pietauti su vyru, o sugrįžę jie sutiko auklę prie savo namų durų. Ji isteriškai verkė ir rankose gniaužė savo rankinę. „Man nereikia jokių pinigų, aš tik noriu kuo greičiau iš čia ištrūkti“, – kūkčiojo ji.

Per daug į savo tėvus panašūs vaikai

Tėvai norėtų, kad vaikai perimtų jų gerąsias savybes, bet neatkartotų silpnybių. Iš tikrųjų labiau tikėtinas atvirkščias variantas, kai vaikai mažiau ar daugiau demonstruoja mūsų blogiausias savybes.

Daugelis vaikų, su kuriais sunku gyventi, dažniausiai panašūs į savo tėvus. Pavyzdžiui, visiškai neorganizuoti vaikai gali turėti visiškai neorganizuotus tėvus. Arba vaikai yra siunčiami pas mane, nes yra neentuziastingi ir neturi jokio noro ko nors imtis gyvenime, tačiau jie atvyksta su tokiais pat nuobodžiais tėvais.

Hiperaktyviems, impulsyviems, netolerantiškiems tėvams dažnai gimsta kaip du vandens lašai į juos panašūs judrūs vaikai, o tai galiausia gali sukelti didelius konfliktus. Prieš keletą metų pas mane atvedė trejų

metų dvynukus, kurių motina skundėsi, kad jie niekada ramiai nenusėdi, nuolat siūbuoja ar tranko galvas. Savo kabinete stebėjau, kaip jie svyruoja nuo kojos ant kojos, atsilieka tarsi sugedę valytuvai. Šiek tiek vėliau atvykęs tėvelis įsiveržė į mano kabinetą kaip per policijos reidą. Akimirksniu tapo akivaizdu, kad jis yra hiperaktyvus atletas, kuris nuo pat gimimo nebuvo sėdėjęs ramiai. Kuo daugiau jis skundėsi dėl savo vaikų hiperaktyvumo, tuo labiau jis pats siūbavo, lingavo, judino kojas ir rankas, taip demonstruodamas daug rimtesnę nei savo normalių vaikų problemą.

Ar elgesys dabar blogesnis?

Prieš penkiasdešimt metų vaikų elgesio problemos neatrodė tokios dažnos. Daugelis autorių verčia kaltę dirbtiniams dažikliams ir kitiems chemikalams, kurie tenka mūsų vaikams. Aš nemanau, kad tai pagrindinė priežastis. Mano manymu, tam yra daug paprastesnis paaiškinimas. Prieš penkiasdešimt metų, jei tėvai nueidavo pas gydytoją ieškoti pagalbos savo vaikui, visa kaltė dėl kilusių problemų, žinoma, būdavo suversta motinai, o tėvams pasiūloma kokia nors ilgalaikė psichoterapija. Tai greičiausiai ir buvo pagrindinė priežastis, kodėl tėvai vengdavo ieškoti pagalbos ir apie auklėjimo rūpesčius pasipasakodavo tik artimiesiems. Elgesio problemos atrodo daug dažnesnės šiais laikais dėl kelių kartų šeimos išnykimo ir konkurencingumo, charakterizuojančio šiuolaikinį pasaulį. Manau, reikėtų akcentuoti, kad išaugo ne pačių problemų skaičius, o jų suvokimas ir pripažinimas. Dabar, kai tėvai žino, kad nebus kritikuojami, jie daug atviriau kalba apie savo problemas ir daug anksčiau kreipiasi pagalbos. Toks pokytis tik į gera.

Priešistorinių pažiūrų specialistai

Kaip gydytojas, išgyvenęs psichologinės prievartos prieš motinas pasekmes, stebiuosi, kaip toks požiūris iš viso galėjo egzistuoti. Dar blo-

giau, vis dar yra aukštas pareigas užimančių specialistų, kurie iki šiol nesutinka dėl paveldimumo įtakos elgesiui.

Mano nuomone, užtenka atidaus žvilgsnio į gyvenimą, kad pripažintume, jog žmogiškos prigimties įvairovę nulemia paveldimumas. Bet kurie tėvai, turintys daugiau nei vieną vaiką, patvirtins, kad jie visiškai skirtingos asmenybės. Tokios variacijos negali būti paaiškintos tik skirtinga mažyliams tenkančia globa, netgi jei šeimose būtų įprasta skirtingai prižiūrėti skirtingus vaikus. Esu įsitikinęs, kad kai kurie vaikai jau gimsta sunkaus būdo, tai sukelia artimųjų nusivylimą ir įtampą, o tai veikia vaikus. Negražu taip sakyti, bet yra vaikų, kurie patys padaro taip, kad juos būtų sunkiau mylėti ir su jais sutarti. Laimė, atvirkščias reiškinys irgi egzistuoja.

Vieta, kur genų įtaka ypač matoma, yra naujagimių skyrius bet kurioje ligoninėje. Čia mažyliai, kurių dar praktiškai nelietė net jų mamos, jau aiškiai rodo savo skirtingus charakterius. Vienoje lovelėje gali gulėti tylus, mielas kūdikėlis, kuris spinduliuoja meilę, švelniai prisiglaudžia ir gerai valgo. Gretimame lopšyje gali būti sveikas naujagimis, kuris yra irzlus, riečia nugarą, nuolat verkia, pyksta, kai jį laiko ant rankų, ir nuolat išspjauna maistelį. Nereikia būti psichiatru, kad suprastum, jog pirmasis būtų džiaugsmas visiems tėvams, o antrasis būtų tikras išbandymas net pačiai geranoriškiausiai šeimai.

Dirbdamas naktimis gimdymo namuose, dažnai matydavau į koridorių ištremtą triukšmingą kūdikį, kad jis netrukdytų kitiems, ramiai miegantiems. Kai kurie iš pačių sunkiausių mano prižiūrimų mažylių savo gyvenimą pradėjo būtent taip, tad jų paveldėta „našta“ atnešė problemų dar prieš jiems paliekant ligoninę.

Nesu toks naivus, kad manyčiau, jog tėvai čia visiškai niekuo dėti, tačiau tikrai piktinuosi senamadiškais ekspertais, kaltinančiais tėvus dėl temperamento ir elgesio, dėl kurių jie visiškai nekalti.

Išvada

Vienus vaikus auklėti visai paprasta, kitus – sunku. Mes negalime jų paprasčiausiai išsiųsti atgal, tačiau tinkamas auklėjimas tikrai pagelbėtų.

Galbūt jums pasisekė ir susilaukėte angelėlio, dėkokite Viešpačiui už jo gerumą, tik prašau, nesureikšminkite savęs ir nelaikykite savo vaiko tobula nepriekaištingos motinos reinkarnacija. Jei jums gimė tikrai sunkus vaikas, nuoširdžiai jus užjaučiu ir tikiuosi, kad ši knyga padės. Jei jus kritikuoja tėvai, besipuikuojantys savo tobulu vaiku, tikėkimės, kad kitą kartą jie susilauks tikro mažojo siaubūno. Tada žinosime, kad pasaulyje dar yra teisybės.

Prisiminkite, kad elgesys yra ir genų, ir aplinkos rezultatas. Genų nepakeisime, bet mes galime pasistengti ir pakeisti aplinką.

Penktas skyrius

Kaip suprasti mažų vaikų elgesį?



„Ir kodėl aš?" – dejuojate jūs, susiėmę rankomis už galvos, kai jūsų jaunėlis ir vėl atlieka Oskaro vertą pasirodymą miniai prekybos centre. „Aš jam daviau tiek meilės, tiek dėmesio, o jis vis tiek daro man gėdą."

Kai jūsų pavargusios smegenys dar labiau pavargsta, darosi lengva patikėti, kad jūsų mylimas mažylis iš tiesų yra priešas, atėjęs nubausti jūsų visais įmanomais būdais už visas nuodėmes. Galiu jus užtikrinti, kad taip nėra. Iš tikrųjų jis yra tik mažas, įdomus žmogutis, nepasižymintis sveiku protu, kuriam būdingas įprastas mažo žmogučio elgesys.

Stebėdamas vaikus įsitikinau, kad beveik visos elgesio problemos kyla dėl kelių priežasčių. Šių priežasčių žinojimas gali padėti susitvarkyti su jų sukeliamu elgesiu.

Mažų vaikų elgesio priežastys

Kai mums, tėvams, pasitaiko bloga diena, atrodo, kad mūsų mažylių elgesio repertuaras begalinis, bet iš tiesų beveik kiekvieną pasirodymą sukelia viena iš septynių prognozuojamų priežasčių. Jų žinojimas padeda suprasti skirtingas elgesio apraiškas ir leidžia suformuoti tvirtą efektyvios disciplinos pagrindą. Galima išskirti šias elgesio apraiškas:

- dėmesio siekimas,
- pavydas ir konkurencija,
- nusivylimas,
- išsiskyrimo baimė,
- reakcija į ligą, nuovargį ar nusiminimą,
- nerealūs tėvų lūkesčiai,
- tėvų susikurtos dramos.

Dėmesio siekimas

Maži vaikai yra nepanašūs į muzikos žvaigždes, politikus ar kitus garsius suaugusius egzibicionistus. Vaikai nori visą laiką būti dėmesio centre, tačiau šį reikalavimą daugelis tėvų sunkiai supranta. Kodėl vaikai turi blogai elgtis, kad gautų dėmesio, juk jie ir taip jo sočiai gauna? Na, tai gali atrodyti suprantama jums, bet tokie jau tie maži vaikai.

Maždaug prieš penkiolika metų vienas Australijos televizijos kanalas savo laidoje „60 minučių" parodė filmuką, pavadintą „Siaubingieji dveji". Kelias savaites prieš jam pasirodant, televizija pasiskelbė ieškanti blogiausiai besielgiančio vaiko Sidnėjuje ir keletas tėvų atvedė savo vaikus filmuotis laidoje.

Laimėjęs filmukas buvo tipiškas dėmesio siekimo pavyzdys. Dvejų su puse metų mažylis siaučia kieme prie namo, o jo mama ir močiutė šnekučiuojasi verandoje. Berniukas vis prie jų prieina ir nori su jomis pasikalbėti, tačiau moterys įsijautusios į pokalbį ir ignoruoja vaiką. Galų gale jis nueina į kiemo pakraštį, pakelia didelę šluotą ir, laikydamas ją

virš galvos, pasileidžia per kiemą. Televizijos kameros sulėtina veiksmą, pasigirsta filmo *Nasrai* garso takelis, o tada mažylis iš visų jėgų trenkia šluota močiutei per galvą.

Filmukas baigiasi ir laidos vedėjas klausia: „Daktare Grynai, kaip jūs tvarkytumėtės su tokiu nusikalstamu elgesiu?"

Atsakymas paprastas. Vaikas vis bandė pasakyti: „Ei, judvi, kalbėkitės su manimi. Aš irgi priklausau šitai šeimai, negi jūs manęs neatpažįstate?" Jei ignoruosite vaiką, jis įvairiausiais būdais sieks jūsų dėmesio. Ir tai nėra blogas elgesys. Tokie jau tie maži vaikai.

Paimkime kitą pavyzdį. Pas jus užeina draugė. Jos santuoka griūna ir ji nori su jumis apie tai pasikalbėti. „Sėskis, išgerk kavos ir papasakok man viską", – užjaučiamai sakote jūs. „Na, manau, kad mano vyras mane paliks", – pradeda ji.

Vos tik pradėsite guosti draugę, po 30 sekundžių jūsų mažylis jau bus įsitaisęs tarp jūsų abiejų ar bandys užlipti jums ant kelių.

Bijau, kad su mažais vaikais iki trejų metų amžiaus įmanomas tik vienas variantas – paskirstykite dėmesį po lygiai arba jūsų pokalbis bus visiškai nutrauktas. Taigi pokalbis galėtų atrodyti maždaug taip: „Tai tu manai, kad tavo vyras išeina pas ją? *(Šaunuolis, koks gražus piešinys.)* Ir kada, tu manai, jis išeis? *(Taip, koks gražus meškiukas, ar ne?)*" – ir taip toliau. Kitaip net nemėginkite normaliai pasikalbėti su suaugusiuoju, kai jūsų vaikas šalia.

Elgesio interpretavimas

Kai lankiau vaikų psichiatrijos kursus, išmokau, kaip interpretuoti elgesį psichodinaminiu aspektu. Mes diskutavome apie ryšio užmezgimą, brolių/seserų konkurenciją, kastracijos baimę, Edipo kompleksą ir kitomis sudėtingomis temomis. Kai sakau diskutavome, turiu omenyje, kad to geriausiai ir išmokome. Mes galėjome pasakyti bet kuriai motinai, kad ji pati sukėlė savo vaiko problemas. Deja, buvome daug silpnesni, kai reikėjo suteikti praktinę pagalbę, emocinę paramą ar labai reikalingų patarimų, kaip susitvarkyti su vaiku. Kad ir kokios

įdomios būtų visos teorijos, tada išmokau, kaip paaiškinti vaikų elgesį daug paprasčiau ir praktiškiau.

Kai mažylis atlieka kokį itin neigiamą veiksmą, atsitraukite ir paklauskite savęs – kodėl. „Jei aš daryčiau tą patį, ką dabar daro šitas mažas siaubūnas, ką aš tuo pasiekčiau?" Kalbant apie mažus vaikus, atsakymas beveik visada toks pat: „Gaučiau dėmesio."

Dėmesio siekimas gali būti daugelio elgesio problemų pagrindas, tačiau, deja, dažnai mes, tėvai, esame per daug pavargę ir įsitempę, kad suvoktume, kas vyksta mums prieš akis. Mūsų draugai, į mus žvelgiantys iš toliau, mato, kad elgiamės kaip visiški kvailiai, tačiau mes esame per arti, kad išvystume, kas iš tiesų valdo situaciją. Tereikia atsitraukti ir paklausti: „Kas čia vyksta? Ko siekia mano vaikas?" Jei asocialiais veiksmais vaikas siekia dėmesio, tuomet pats metas kritiškai įvertinti jūsų skiriamo dėmesio kokybę.

Dėmesio lygiai

Dėmesys yra apgaulingas. Yra įvairių jo lygių ir pavidalų. Visų tėvų tikslas turėtų būti skirti vaikui kiek įmanoma daugiau kokybiško dėmesio. Tai yra ypač svarbu mažylio laimei ir emocinei gerovei. Bet prisiminkite, jei padarysite geriausia, ką galite, dienos pabaigoje jausitės taip pavargę, tarsi jūsų namai būtų karo zona. Taip pat reikėtų stengtis vengti nekokybiško dėmesio, nes jums iš to jokios naudos.

Jei įsivaizduosime dėmesį kaip spektrą, sugraduotą nuo A iki Ž, išvysime dvi spalvingas priešingybes ir tarp jų daug atspalvių. A lygis (geriausias) – tai įvairus tėvų-vaikų bendravimas, pavyzdžiui, pokalbiai, knygų skaitymas, mylavimas ar žaidimas kartu. Kitame skalės gale būtų Ž lygis (blogiausias), kai vaikai yra visiškai ignoruojami, nekreipiama dėmesio į jų buvimą šalia.

Judant spektru nuo A iki Ž, atlygis, kurį gauna vaikas, tampa vis mažiau patrauklus. Mūsų vaikai dažniausiai sieks geriausio įmanomo dėmesio lygio, o jei jis nesiūlomas, mažyliai leisis žemyn skale, kol ras tai, ko nori.

Spektro pavyzdžiai

- Jei tėvai užimti ir A lygio dėmesys neįmanomas, vaikai nusileis vienu kitu lygiu iki B, C ar D. Greičiausiai mažyliai pradės uždavinėti nesibaigiančius klausimus, nors akivaizdžiai nesidomės atsakymais. Tai bent jau šioks toks bendravimas ir vaikai gauna dėmesio.
- Jei B, C ar D lygiai nesuveikia, dažnai imamasi ginčų ir diskusijų. Vaikai gali ginčytis, kad juoda yra balta, visai įtikinamai paaiškinti, kodėl Žemė yra plokščia, ir diskutuoti ne blogiau už kvailai atrodantį politiką, mėginantį išsisukti iš korupcijos skandalo. Vaikams svarbiausia, kad tėvai užkibtų ant kabliuko.
- Leidžiamės skale žemyn. Mažyliai atranda, kad į viską atsakydami „ne", gaus absoliutų mamos dėmesį. Jei tai netyčia nesuveiktų, jie visada gali užsiropšti ant kūdikio, išjungti televizorių įpusėjus jūsų mėgstamiausiai laidai ar ką nors iškrėsti katei. Po visų šių veiksmų vaikai tikrai gaus daug dėmesio.
- Žodinis piktnaudžiavimas yra dar vienas puikus būdas, garantuojantis mamos ar tėčio dėmesį. „Mama, aš tavęs nekenčiu. Tu labiau myli Džeką nei mane." Tokie teiginiai bus kartojami tol, kol tikslinė auditorija reaguos su visu reikalingu dėmesiu.
- Dabar jau leidžiamės prie žemesniųjų dėmesio skalės lygių. Čia slypi tikra sumaištis. Įniršio protrūkiai, kvėpavimo sulaikymas ir netgi tyčinis vėmimas būtų tipiniai elgesio pavyzdžiai. Atpildas gali būti labai nutolęs nuo A lygio, tačiau vis tiek verta pabandyti.
- Apatinė dėmesio skalės linija yra blogiausios kokybės. Tėvai piktai rėkia ant vaiko ar net porą kartų jam pliaukšteli. Kad ir kaip būtų sunku suprasti, kaip skausmas ir pyktis gali suteikti malonumą, prisiminkite, kad pliaukštelėjimas gali žeisti vaiką mažiau nei visiškas ignoravimas.

Pavydas ir konkurencija

Maždaug dvejų metų amžiaus vaikai dar nesuvokia, kad reikia dalintis su kitais ar atsižvelgti į kito žmogaus nuomonę. Vaikai nori būti „vakaro žvaigždėmis“, o jei iš jų šis vaidmuo atimamas, jie gali labai nusiminti.

Skirtingų vaikų elgesys gali labai skirtis. Kai kuriems būdingos gana nesuvaržytos ir humaniškos pažiūros, tačiau dauguma yra atvirai savininkiški ir nepakenčia įsibrovėlių į jų erdvę. Pavydas ir konkurencija gali atsirasti dėl kelių gana lengvai prognozuojamų situacijų ir sukelti daug problemų tėvams.

Pavydas kūdikiui

Kūdikio gimimas mažam vaikui sukelia dvejopų jausmų. Viena vertus, smagu turėti tokią įdomią, mažą, gyvą lėlę, su kuria galima žaisti, tačiau tėvų dėmesio pasikeitimai sukelia konkurenciją ir pavydą. Dažniausiai mažyliai gana lengvai apsipranta su jaunesniu broliuku ar sesute, bet jei tėvai per daug savininkiški ar lengvabūdiški, gali kilti problemų.

Vėl susilaukusioms kūdikio mamoms gana natūralu elgtis per daug globėjiškai, bet jei įsitempusi mama drebės kiekvieną kartą vaikui priėjus prie jaunėlio, labai greitai buvimas prie mažojo broliuko ar sesutės ims asocijuotis su neigiamais jausmais, o tai pakenks brolių-seserų santykių vystymuisi.

Kitas pavojus yra atradimas, kad bakstelėjimas kūdikiui užtikrins ne prastesnius fejerverkus nei Naujųjų metų naktį. Viskas, ką turi padaryti vaikas, yra bakstelėti, stumtelėti ar gnybtelėti kūdikį, ir jis iš karto gaus, kad ir piktoko, mamos dėmesio. Tai gali būti išties galingas ginklas.

Įtampa kyla tuomet, kai draugai aplanko gimusį kūdikėlį ir netaktiškai užmiršta kitą vaiką. Problemų gali atsirasti, kai pavargę tėvai maitina kūdikį, keičia jam sauskelnes ir stengiasi, kad jam būtų patogu, tačiau visiškai pamiršta, kad namie yra ir kitas mažas žmogutis, kuriam taip pat reikia dėmesio.

Jei elgsimės protingai ir įžvalgiai, situacija galų gale susitvarkys. (Žr. 17 skyrių *Vaikų konkurencija*.)

Vaikų konkurencija

Tėvai, turintys tik vieną vaiką, retai kada įsivaizduoja, kaip pasikeis jų gyvenimas gimus antrajam. Du vaikai dažniausiai būna geriausi draugai, tačiau pasitaiko atvejų, kai jie būna amžini varžovai. Dauguma mažylių elgiasi gerai, kai yra vieni, tačiau jų elgesys pasikeičia, kai jie varžosi su kitais.

Mažiesiems labai nepatinka, kad jie negali atlikti kai kurių veiksmų taip gerai, kaip jų vyresnysis brolis ar sesė. Jie jaučiasi taip, tarsi vyresnieji turėtų kažkokių privilegijų. Vaikai varžosi dėl dėmesio ir dalykų, kurių jie mano turį mažiau – nesvarbu, ar tai būtų meilė, ar pudingo porcija. Jaunesnieji šaiposi iš vyresniųjų, o vyresnieji – iš jaunesniųjų. Tai ir yra tai, ką vadiname vaikų konkurencija – erzinanti blogo elgesio įvairovė. Konkurencija yra gana įprasta vaikams iki ketverių metų, tačiau gali būti, kad ji nesibaigs, kol vaikai neužaugs ir neišsikraustys iš namų.

Trukdantys suaugusieji

Kai vedatės vaikus kartu apsipirkti, jiems gali labai nepatikti tos pauzės, kai sustojate paplepėti su savo draugais. Jie rangosi, trypčioja ir vis jums primena, kad jau pats metas tęsti tai, ko atėjote.

Kai ilgai kalbatės telefonu, nenustebkite, jei jūsų mažylis užsiims kokia nors gerai suplanuota griaunamąja veikla, dažniausiai taip, kad jūs nematytumėte, bet su tokiu triukšmu, kad jūs kas dvi minutes turėsite bėgioti pasižiūrėti, kas ten vyksta.

Kai tėtis pareina namo, tėvams gali būti sunku pasikalbėti ir pasidalinti svarbiomis naujienomis, nes vaikai vis pertraukinės, todėl visus rimtus dalykus geriau palikite vėlesniam laikui, kai mažieji užmigs. Netgi paprastas vyro ir žmonos apsikabinimas gali būti neįmanomas, nes mažylis būtinai įsirangys tarp tėvelių, kad gautų savo dėmesio dalį.



Kai jūsų artimi draugai užsuka ilgam ir prasmingam pokalbiui, jie gali labai nusivilti. Dauguma mažų vaikų supras tai kaip nelygią konkurenciją. Mažyliai rodys nepasitenkinimą: šokinės tarp jūsų aukštyn žemyn, prašys nuvesti į tualetą ar vis kabinėsis taip, kad sklandus pokalbis tikrai bus neįmanomas.

Sprendimas galėtų būti toks: kai vaikai šalia, stenkitės kalbėtis su suaugusiais trumpai ir būkite supratingi, atsirinkite, kas svarbiausia.

Konkurencija su kitais vaikais

Maži vaikai dažniausiai mėgsta bendraamžių draugiją, tačiau jie gali būti labai savanaudiški, jei reikia dalintis tėvais ar savo daiktais.

Pavyzdžiui, atėjusį į svečius vaiką ant rankų laiko mama, aplink jį visi šokinėja, o tuo tarpu mažasis namų šeimininkas pradeda kankinti katę, tokiu būdu stebuklingai atgaudamas visišką savo mamos dėmesį.

Tokį elgesį pagydo laikas. Net po šešių mėnesių galima pastebėti ryškų skirtumą.

Daugeliui mažylių nepatinka, kai kiti liečia jų žaislus. Šio amžiaus vaikams tai būdinga reakcija ir tai nereiškia, kad jūs pagimdėte vaiką, kuriam lemta tapti šykščiu, savanaudišku suaugusiuoju. Jei jūsų vaikas elgiasi būtent taip, skatinkite jį dalintis, tik jokiais būdais nepradėkite Šventojo karo. Po metų toks elgesys jau bus istorija.

Nusivylimas

Mažiems vaikams kyla idėjų, kurios tikrai viršija jų galimybes, o kai reikalai nevyksta taip, kaip buvo suplanuota, jie gali labai nusivilti.

15 mėnesių vaikas prisisemia pilną šaukštą maisto, tačiau ilgo kelio iki burnos krovinys neįveikia. 2,5 metų mažylio beveik įvykdytas planas sugriūva, kai dvi karingai nusiteikusio pipiro kojos užstringa vienoje kelnių klešnėje. Sunku būti vaiku.

Tėvai turėtų pripažinti, kad dalis zirzimo ir pykčio protrūkių nėra tik blogas elgesys, tai pasireiškia kaip nusivylimo išraiška. Mažylis bando susitaikyti su savo galimybių ribotumu ir todėl jam reikia ne bausmių, o apkabinimo ir paskatinimo.

Išsiskyrimo baimė

Mažyliai dažniausia nori būti su savo tėvais ir, jei juos išskiria, labai nusimena. Tai yra normali vystymosi stadija, o ne ligos ar blogo elgesio požymis. Nerimas dėl išsiskyrimo prasideda vaikui sulaukus 7 mėnesių, viršūnę pasiekia iškart po pirmojo gimtadienio ir per trejus metus palaipsniui mažėja. Tai paaiškina, kodėl kai kuriuos vaikus taip sunku palikti su aukle ar lopšelyje. Vaikų protestas nėra nepaklusnumas, jie paprasčiausiai taip pasako jums, kad esate svarbūs ir jie norėtų pasilikti su jumis. Dažniausia ši problema palaipsniui įveikiama švelnumu, o ne bausmėmis ar barimu.

Sakoma, kad vaikai, dažnai prabundantys naktį, taip elgiasi dėl išsiskyrimo baimės. Mažyliai myli savo tėvus ir, nesvarbu, dieną ar naktį,



gera pasikviesti tėvelius ir įsitikinti, kad jie vis dar čia ir gali apkabinti. Tai yra sveika, normalu ir gražu vaikams, tačiau ateina momentas, kai išsekę tėvai turi padėti tam tašką. Išsiskyrimo nerimas yra įdomi sąvoka akademikams, tačiau realiame gyvenime tvirti santykiai yra daug svarbesni.

Ligos ir nusiminimas

Kai mažyliai serga, turi temperatūros ar jiems dygsta dantys, beprasmiška tikėtis, kad jie gerai elgsis. Vaikai blogai jaučiasi, yra suirzę, tad kodėl gi jie neturėtų zirzti, būti užsispyrę ar dramatizuoti dėl kiekvienos smulkmenos.

Mažyliui susirgus, geriausia priimti jo elgesį kaip neišvengiamą dalyką, trumpam leisti įvykiams tekėti sava vaga, o vos tik vaikas pasijus geriau, vėl laikytis savo tvirtos pozicijos.

Kai namie neramu ir kasdienė rutina suardyta, elgesys taip pat gali pablogėti. Perėjimas į naują darbą, kraustymasis, vaikų gimimas, liga, artimo mirtis, lankytojai, vėlyvi vakarai, kelionės per atostogas, šeimos barniai gali nuliūdinti vaiką. Kai įvyksta tokie pasikeitimai ar sumaištis, tikėkitės šiek tiek blogesnio elgesio ir stenkitės pašalinti įtampos priežastį, tik nekovokite ir nebauskite mažylio.

Maži vaikai nėra suaugusieji

Dauguma *ne*problemų būna tėvų išpučiamos iki didelių dramų, nes jie tikisi, kad jų dvimetis elgsis kaip suaugęs. Tokio amžiaus vaikai nemąsto logiškai, jie gyvena čia ir dabar. Mėginimai paversti juos suaugusiaisiais anksčiau laiko yra skausminga, beprasmė ir dažna konfliktų priežastis.

Jokio loginio mąstymo

Labai maži vaikai nepasižymi loginiu mąstymu. Maždaug apie trečiuosius metus jau pastebimos tam tikros užuomazgos, tačiau iki tol šios savybės vaikai turi ne per daugiausiai, o tarp 12 ir 24 mėnesių tokio protavimo praktiškai iš viso nėra.

Pavyzdžiui, vienerių metukų mažylis nežino, ko jis neturėtų liesti ir kodėl. „Neliesk vaizdo aparatūros – tai *Sony*, kurią pirkau *David Jones* parduotuvėje, ji man kainavo 435 dolerius!“ – pliaukštelėjimas – „Aš pasakiau, NELIESK APARATŪROS!“ – pliaukštelėjimas. Vaikas neturi jokio supratimo, ką jūs tuo norite pasakyti.

Vaikui sulaukus 15 mėnesių, jau būna išlavėję kopinėjimo instinktai. Jis lips ant virtuvės suolo tarsi Edmundas Hilaris*, paskutinį kartą kopdamas į Everestą. Vaikas nesupranta, kad jis nukris ir nusileidimas tikrai nebus minkštas.

* Edmundas Hilaris – pirmasis žmogus, pasiekęs Everesto viršūnę 1953 metais.

Ir tai nereiškia, kad vaikai išdykauja. Iki 2,5 metų maži vaikai neturi jokių blogų minčių, jie paprasčiausiai nesugeba pagalvoti apie galimas savo veiksmų pasekmes. Lygiai taip pat nutiks, jei jūs paliksite besimėtančių nuodų, piliulių ar aštrių peilių, vaikams neužteks sveiko proto nesusižeisti. Tėvai turi mažuosius apsaugoti, o ne bausti už brandos stoką.

Taigi reikėtų žinoti, kad:

- 1 metų vaikai išvis logiškai nemąsto;
- 18 mėnesių mažyliams tai vis dar nebūdinga;
- 2 metų vaikai jau turi šiek tiek sveiko proto, tačiau juos reikia atidžiai prižiūrėti;
- 2,5 metų žmogučiams atsiranda loginio mąstymo pagrindai;
- 3 metų vaikai šių gebėjimų turi jau daugiau;
- 5 metų vaikai pradeda suprasti ryšį tarp priežasties ir pasekmės.

Negalvoja apie kitus

Apskritai mažiems vaikams nebūdingi gerojo samariečio principai. Jie yra pavydūs, egocentriški, nesugeba dalintis ar suprasti, kad kiti žmonės gali manyti kitaip.

Žinoma, vaikai skirtingi, be to, laikui bėgant jie tampa vis geresni. Nors dvejų metų vaikas apie kitus mąsto ne per daugiausiai, trejų su puse situacija jau geresnė, o suaugę jie gali tapti ir tikrai nesavanaudiškais krikščionimis.

Dalinimasis yra ypatinga problema. Kai kas nors kitas turi žaislą, kurio nori vaikas, tikėtina, kad mažylis jį čiups, pastums kitą vaiką ir apskritai sukels baisią sceną. Tokiose situacijose nereikėtų labai nervintis, geriau paskatinkite vaiką būti geranoriškesniu. Prisiminkite, kad laikas išsprendžia visas problemas, o jei atsitinka blogiausia, kas tik gali atsitikti, pasistenkite viską iškęsti.

Vertybės, nebūdingos suaugusiesiems

Maži vaikai dažnai nesupranta tėvų elgesio. „Kodėl mama taip pyksta, jei praėjusį kartą atrodė labai sužavėta tuo, ką padariau?" Problema yra ta, kad vaikai visiškai nesupranta suaugusiųjų vertybių, ypač kai kalba eina apie išlaidas, pinigus, nuosavybę ar taktą.

Jei paliekate atidarytą saldainių dėžutę ant stalo, jie bus suvalgyti. Ir čia nėra jokios apgaulės ar nesąžiningumo. Tai lyg kopimas į kalnus. Kopiame, nes jie yra.

Pinigai gali būti paimti iš piniginės, bet tai nėra nusikaltimas. Mažyliai yra smalsūs, jie neturi jokio supratimo apie pinigus ar nuosavybės sąvoką.

Kai pačią pirmą dieną sulaužomas brangus močiutės dovanotas žaislas, ko gi ji taip nusimena? Vaikai nežino, kokia yra tikroji 50 dolerių vertė.

Jiems bėgiojant po namus, anksčiau ar vėliau kas nors būtinai bus sudaužyta. Jei tai senas puodas, jūs per daug nekreipiate į tai dėmesio. Jei tai neįkainojamas porcelianinis dirbinys, jus ištinka priepuolis. Vaikai jaučia jūsų nepasitenkinimą, tačiau jie negali suvokti skirtingų vertybių.

Mažamečiai elgiasi vienodai nepriklausomai nuo to, ar tėvams pasitaikė gera diena, ar bloga. Kai mama įsitempusi, išsekusi ar jai skauda galvą, tai jos problema, nes vaikai nesupranta, kad reikia elgtis tyliau. Mažyliai labai džiaugiasi, kai tėtis vakare grįžta namo. Jie nori pasikalbėti, pažaisti ir, žinoma, jiems visai nerūpi, kad tėvelis norėtų tyliai pasėdėti ir pažiūrėti vakaro žinias. Vaikai nori tėčio ir jiems nedaro jokio įspūdžio nei keistas stipriausių pasaulio šalių vadovų elgesys, nei šalies ekonominė padėtis.

Vaikai nesupranta žodžio „palauk". Jiems neaišku, kodėl jie turėtų laukti, kol mama susiruoš išeiti. Jie nesupranta, kodėl reikia stovėti eilėje ar kam reikia lukteléti. O be to, dar yra kažkokie keisti ritualai, kurių laikosi jų tėvai. Pavyzdžiui, mažyliai nori valgyti tada, kai jų skrandžiai pasako jiems, kad jie alkani, o ne kažkokiu nustatytu laiku, kas atrodo priimta kitiems žmonėms. Kai vaikai mano, kad močiutės paruoštas maistas yra siaubingas, jie taip ir pasako. Vaikų supratimu, svarbiausia yra sąžiningumas, jie dar nieko nežino apie diplomatines netiesas, kuriomis naudojamės mes, suaugusieji, kad neįžeistumėme kitų.

Taip mąsto ir elgiasi normalūs maži žmogučiai. Bėgant laikui, jie galiausiai prisiderins prie keistų mūsų taisyklių. Tačiau tai, kas vyksta dabar, neturėtų būti suprantama kaip išdykavimas. Tokio amžiaus vaikams reikia ne griežtų bausmių, o supratimo ir švelnaus vadovavimo.

Kova dėl elgesio

Praleidžiu daug laiko bandydamas nutraukti beprasmę tėvų ir vaikų kovą. Modelis praktiškai visada toks pats: vaikas liūdina mamą, ji atsilygina tuo pačiu ir savo ruožtu dar labiau nuliūdina vaiką, kuris keršija dar stipriau, ir taip be galo. Suaugusieji ir vaikai mylimiems žmonėms dažnai parodo minimaliai jautrumo ir gerumo. Kartais tarp mūsų ir vaikų susikaupia tiek įtampos, kad užtenka mažiausio preteksto ir prasideda „kruvinas mūšis“.

Dideli karai prasideda nuo smulkmenų. Iššaunama viena kulka, o grįžta šešios, ir netrukus jau būna įtraukti milijonai žmonių. Kaip tėvai, mes dažnai esame taip arti fronto linijos, kad nė nepastebime, kaip mes patys pradedame neišvengiamą karą, kurio neįmanoma laimėti. Tiek tėvai, tiek vaikai gali būti labai užsispyrę, bet tik mamos ir tėčiai geriausiai žino, kada atsitraukti. Pamėginkite sukaupti visą savo įžvalgą ir sumanumą, tuomet pamatysite, kada jūs pridarote daugiau žalos, o ne gelbstite situaciją. Karui pradėti reikia dviejų pusių, o kaip lygiaverčiai mūšio dalyviai, mes, tėvai, turėtume siekti taikos ir greito, sąžiningo sprendimo. Gyvenimas yra sunkus ir be neprotingo artimiausių santykių žalojimo.

Išvada

Dauguma mažylių poelgių prasideda dėl kelių lengvai prognozuojamų priežasčių. Kiekvienas vaikas turi savo elgesio modelį, bet jie visi turi daug bendro. Tėvai turėtų išmokti, kaip atsitraukti per žingsnį atgal nuo savo pozicijų fronto linijoje, kad pamatytų, kas laimės, o kas pralaimės šį

mūšį. Labai mažai vaikų daro ką nors iš anksto apgalvoto ar agresyvaus. Jie paprasčiausiai elgiasi kaip dvimečiai.

Kai suprantame, ko tikėtis ir kaip suvokti vaikų elgesį, turime stiprų pagrindą po kojomis, o tada jau nesunku įvesti drausmę. Galimi drausmės metodai ir jų įgyvendinimo būdai aptariami 7 ir 8 skyriuose.

Santrauka. 7 mažų vaikų elgesio priežastys

Dėmesio siekimas. Maži vaikai trokšta dėmesio. Jei negali jo gauti sąžiningais būdais, sumažina savo reikalavimus, erzina tėvus ir taip vis tiek gauna dėmesio. Tai yra pati dažniausia vaikų elgesio problemų priežastis.

Pavydas ir konkurencija. Vaikai gali elgtis tikrai baisiai, kai kiti atsiduria dėmesio centre.

Nusivylimas. Mažų vaikų kūnas nepaveja smegenų. Vaikai nusivilia dėl savo pačių nesugebėjimo ką nors atlikti.

Išsiskyrimo baimė. Mažyliams patinka būti su savo tėvais ir jie nemėgsta su jais išsiskirti.

Reakcija į ligą, nuovargį ar nusiminimą. Kai vaikai blogai jaučiasi ar yra nusiminę, su jais gali būti sunku susitvarkyti, jie gali būti irzlūs ir nesukalbami.

Nerealūs tėvų lūkesčiai. Jei tėvai tikisi, kad jų vaikas turės tokias pat vertybes kaip suaugusieji, jie tikrai susilauks bėdos.

Tėvų susikurtos dramos. Tėvai paverčia smulkmenas didžiulėmis dramomis ir patys susikuria problemų.

Šeštas skyrius

Draumės įvedimas



Mums visiems, moksleiviams, mažiems vaikams ar suaugusiesiems, reikia disciplinos. Jaučiamės daug laimingesni ir saugesni, kai gyvename pagal tam tikras taisykles ir tiksliai žinome, kokią padėtį užimame. Jei kada nors esate dirbę įstaigoje ar buvote užmezgę santykius, kur nebuvo aiškių ar protingų taisyklių ir apribojimų, kur niekas jūsų nepadrąsindavo, nepastebėdavo ar per daug jumis nesirūpindavo, tuomet galite puikiai suprasti, kaip turi jaustis kai kurie vaikai. Vaikai geriausiai jaučiasi, kai žino, kad jų tėvai yra vieningi, nuoseklūs ir pakankamai rūpinasi savo atžalų elgesiu.

Prie drausmės pratinama namuose, ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir tik tada vaikai būna pasirengę eiti į mokyklą. Ten jie turės ramiai sėdėti, būti klusnūs ir gerai elgtis. Jei jų akademiniai pasiekimai bus kaip Einšteino, o elgesys kaip kūdikio, jie nieko nesužavės.

Vaikų auginimas nėra žaidimas, tačiau bus lengviau, jei visi žaidėjai žinos taisykles ir neabejos, kad teisėjas yra sąžiningas ir kontroliuoja padėtį.

Lengva rašyti apie drausmės teorijas, tačiau visai nelengva jas įgyvendinti, nes visi vaikai yra skirtingi. Dabartinių ekspertų nuomonės taip skiriasi, kad net patys šiuolaikiškiausi tėvai yra ganėtinai susipainioję. Aš išdėstysiu savo nuomonę.

Kas yra disciplina?

Kai vartojami žodžiai „disciplina" ar „drausmė", daugelis tėvų pradeda jaudintis, nes jiems šios sąvokos asocijuojasi su bausme, tačiau iš tiesų jų prasmė visai ne tokia. Žodis „disciplina" kilęs iš lotynų kalbos ir reiškia „mokymas", „paruošimas". Yra ir kitas panašiai skambantis lotyniškas žodis *discipulus*, kuris reiškia „mokinys". „Disciplina" tampa daug patrauklesne sąvoka, kai suprantama kaip vaikų mokymasis, o ne skausmas ar bausmė. Man patinka galvoti apie vaikus kaip apie mokinius. Jie mokosi per meilę ir pavyzdžius, tačiau viso to pagrindas yra aiškiai apibrėžtos taisyklės.

Drausmę mums gali primesti arba ji gali ateiti iš vidaus kaip savikontrolė. Akivaizdu, kad maži vaikai neturi apie tai jokio supratimo, todėl tokiame ankstyvame amžiuje vadovauti turime mes, tėvai. Būdami ikimokyklinio amžiaus, vaikai jau gali prisiimti kažkiek atsakomybės už savo veiksmus. Šiam procesui padėsime, jei sumažinsime kontrolę ir suteiksime vaikams šiokią tokią pasirinkimo laisvę. Tai leidžia vaikams pajusti jų gerųjų ir blogųjų sprendimų pasekmes. Mokyklinio amžiaus vaikams galima būtų suteikti dar daugiau laisvės, tokiu būdu priverčiant juos būti atsakingais už savo sprendimus. Galutinis tikslas yra padėti susiformuoti vaikų savikontrolei iki paliekant tėvų namus.

Požiūriai į drausmę

Praėjusio amžiaus pradžioje gyvenimas buvo sunkus. Praktiškai vienas iš penkių kūdikių mirdavo nesulaukęs ketvirtojo gimtadienio, o požiūriai į vaikų auginimą buvo ganėtinai griežti. Į suaugusiuosius buvo žiūrima kaip į suaugusiuosius, į vaikus – kaip į vaikus, ir net nekildavo abejonių, kad viskam vadovauja didieji. Viskas prasidėdavo nuo pat gimimo. Egzistavusią kūdikių maitinimo ir priežiūros rutiną būtų galima pavadinti šalta, abejinga ir nelanksčia. Vaikai turėjo laikytis disciplinos, kuri rėmėsi taisyklėmis, paklusnumu ir bausmėmis. Tai buvo laikotarpis, kai buvo reikalaujama mandagumo ir pagarbos vyresniajai kartai.

Praėjusio amžiaus penktojo dešimtmečio pabaigoje senųjų normų pradėta atsisakinėti, o aštuntojo dešimtmečio pradžioje ėmė dominuoti visiškai priešinga kryptis – viską leisti. Buvo mokoma, kad kūdikius reikia maitinti, nešioti ir guosti vos tik jie pradeda verkti. Vyresniajam vaikui buvo šiek tiek vadovaujama, tačiau tokio dalyko kaip disciplina nebuvo, namai tapo demokratiški, suaugusieji ir vaikai buvo beveik lygūs. Pasikeitus priimtino elgesio lūkesčiams, atsirado tėvų, kurie jautėsi kalti ir turį atsiprašyti, jei išdrįsdavo griežčiau sudrausminti vaiką.

Dešimtajame dešimtmetyje šis viską leidžiantis požiūris buvo toliau skatinamas. Jį itin palaikė populiarūs akademiniai autoriai. Šie ekspertai daug laiko praleido skaitydami universitetų bibliotekose, užuot kasdien dirbę su „sunkiais" vaikais. Mintis apie paskatinamuosius prizus, mušimą ar vaikų išsiuntimą į savo kambarį jiems buvo visiškai nepakenčiama. Man patinka idėja, kad reikėtų vadovauti vaikams su švelnumu ir meile. Tik šios idėjos trūkumas yra tas, kad praktiniai teorijos įgyvendinimo būdai nebuvo labai aiškiai apibūdinti. Kai realiai bandau susitvarkyti augindamas vaiką, man reikia veiksmingų metodų, o ne filosofijų.

Kuo daugiau laiko praleidžiu su šeimomis, tuo didesnį nerimą man kelia dabartinis požiūris į vaikų auginimą. Nuo griežtumo perėjome prie demokratijos, o nuo jos prie kažko, labai primenančio anarchiją. Manau, jau pats laikas aukso vidurio pozicijai: laimingi vaikai, žinantys savo užimamą padėtį, ir pasitikintys, gerai organizuoti tėvai, tvirtai valdantys situaciją.

Griežtai ar viskas galima

Yra daug būdų, kaip drausminti vaikus, ir kiekvienas jų yra ne blogesnis už kitus. Tačiau yra dvi visai neteisingos kryptys – absoliutus griežtumas ir absoliutus leistinumas.

Pernelyg griežti tėvai gali atimti iš savo vaikų sugebėjimą savarankiškai mąstyti, o kai vaikai paaugs, tikėtina, kad jie jaus pagiežą ar net maištaus. Kitas kraštutinumas, kai nenustatome jokių ribų, irgi negera, nes formuojamas prastas pagrindas tiek mokyklai, tiek gyvenimui. Kai vaikams suteikiama daug laisvės, jie gali pamanyti, kad tėvai nesirūpina jais ir todėl nesidomi, kuo jie užsiima. Jei tėvai silpni, jie gali prarasti ne tik meilę, bet ir pagarbą.

Jei nusprendžiame laikytis atokiau nuo griežtų bausmių ir viską leidžiančių kraštutinumų, galime rinktis tarpinį, mums tinkantį drausminimo būdą. Visi tėvai ir vaikai yra asmenybės, turinčios skirtingus drausmės poreikius ir drausminimo būdus. Pasirinkti turime mes patys.

O kaipgi ateitis? Kaip pavyzdį paimkime dvi laimingas šeimas, atsidavusias vaikų gerovės užtikrinimui. Vienoje šeimoje taikoma nuosaiki drausmė, kitoje linkstama prie daug laisvesnio požiūrio. Jei susitiktumėte su šiais vaikais, jiems sulaukus dvidešimties metų, reikėtų labai gerai įsižiūrėti, kad pastebėtumėte kokių nors elgesio, emocijų, prisitaikymo skirtumų. Tačiau šie vaikai jau bus susiformavę gana skirtingus požiūrius į vaikų auginimą, kurie taps akivaizdūs, kai jie patys taps tėvais. Griežtai auginti gali būti linkę būti griežti, o patyrę laisvesnį auklėjimą gali daugiau leisti savo vaikams. Kiekvienam suaugusiajam sukūrus šeimą, jis į ją atsineša gana tvirtą supratimą apie vaikų auginimą, o tai, gimus vaikams, padarys jų gyvenimą kiek įdomesnį.

Kada pradėti

Dabar manoma, kad pirmaisiais gyvenimo metais kūdikių neįmanoma išlepinti. Pagrindinis tikslas yra užtikrinti saugumą ir artumą, kuris sukuria tarp tėvų ir vaikų tvirtą ryšį. Kai kurie senosios kartos atstovai

teigia, kad kūdikiai, gaunantys daug dėmesio, bus reiklesni, tačiau dabar manoma, kad jie tiesiog jausis saugesni ir savarankiškesni. Pirmaisiais metais kūdikiams tikrai nereikia disciplinos. Jiems reikia meilės, dienos režimo ir artumo.

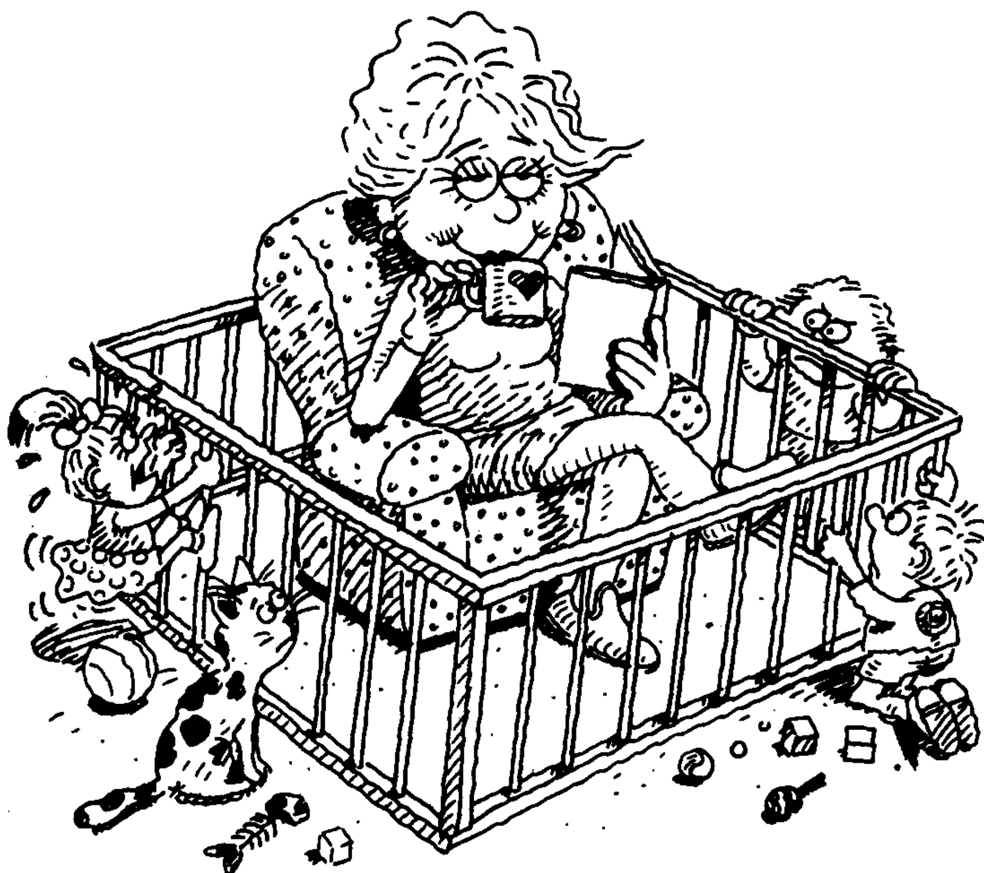
Ankstyvojoje vaikystėje vaikai jau visiškai kitokie. Labai įdomus vaikų raidos tarpsnis, kai jie gali valdyti savo raumenis ir nori viską aplink išmėginti. Jiems, žinoma, reikia drausmės, tik jos taikymas priklauso nuo kiekvieno vaiko temperamento ir tėvų tolerancijos.

Tėvai, apdovanoti mažu angelėliu, iki 20 mėnesio turės įvesti labai nedaug disciplinos, ir netgi tada užteks tik kartkartėmis šnipštelėti į ausį ir vaikas elgsis tiesiog tobulai. O tiems, kurie susilaukė mažylio, kurio būdas nė kiek nenusileidžia tikram teroristui, tikrai nelengva. Šiems tėvams jau, matyt, yra tekę patirti partizaninių vaiko išpuolių prieš svečius per pirmąjį gimtadienį, ir panašiais kaip šios knygos patarimais greičiausiai jau buvo pasinaudota.

Drausmės įvedimas yra labai individualus sprendimas, bet svarbiausia neskubėti pačioje pradžioje. Iki 2 metų amžiaus mūsų vaikai mažai kada būna nenuoširdūs, agresyvūs ar tiesiog bjaurūs. Jų veiksmai paprasčiausiai nėra apmąstyti. Dažniausiai pakanka švelnaus, bet kartu ir tvirto vadovavimo, kurio dėka galima išvengti *staigaus lyg žaibas Dievo įniršio.*

Septintas skyrius

Drausmė – palengviname sau gyvenimą



Mūsų vaikų elgesys priklauso nuo dviejų konkuruojančių faktorių: įgimto temperamento ir vaikus supančios aplinkos. Žinodami tai, mes, tėvai, turime prisiimti sau nemažai atsakomybės. Jei nelabai ką galime padaryti su temperamentu, tai aplinką visada galime pakeisti, mėgindami geriau susitvarkyti su kasdienėmis situacijomis.

Daugelis mano sutinkamų tėvų atrodo pasiryžę kuo labiau apsunkinti savo gyvenimą. Jie nėra mazochistai, tačiau yra taip įsigilinę į situaciją, kad net nepastebi, kaip patys viską sujaukia.

Šis skyrius yra apie itin paprastas idėjas, kuriomis galime pasinaudoti, kad palengvintumėme sau gyvenimą. Nors dauguma jų yra jums jau žinomos, deja, dažnai, būdami pavargę ir stokodami pasitikėjimo savimi, pamirštame vadovautis sveiku protu.

Siekite tylos ir ramybės – stenkitės jų neišjudinti

Kiekvieną šeimą įsivaizduoju kaip kruopščiai sudėtus domino kauliukus. Pajudinus vieną, išjudinami aplinkiniai, o po to dėl grandininės reakcijos neišvengiamai sugriūna visi. Kaip tėvai, mes negalime padaryti taip, kad mūsų mažieji domino kauliukai nejudėtų, tačiau galime neleisti, kad jie pradėtų virsti dėl mūsų kaltės.

Nors dauguma tėvų puikiai žino situacijas, kuriose išryškėja blogiausios jų atžalų savybės, retkarčiais jie vis jose atsiduria. Mažieji, nors ir neįgiję psichologo specialybės, tačiau vis tiek sugeba perprasti mus lyg atverstą knygą. Vaikai spusteli mūsų silpnųjų vietų „mygtukus" ir sukelia milžiniškus sprogimus. Jei lenksime savo atžalas vienu žingsniu, būsime ramūs ir protingi, o jų gudrybės teprimins sudrėkusių petardų sproginėjimus.

Dvidešimt pirmame amžiuje tėvai turi daug rūpesčių: darbas, santykiai ir tokios didžiosios problemos kaip pinigai, paskolos ir būstas. Neturiu jokio stebuklingo vaisto šioms problemoms panaikinti, tačiau padirbėję galime sumažinti neigiamas jų pasekmes. Kai suprasite, kokia užkrečiama gali būti įtampa, galėsite apsaugoti nuo jos savo vaikus. Yra daug būdų, kuriais galime sušvelninti situaciją.

Nebūkite priekabūs

Atrodo, kad kai kurie tėvai niekad neatstoja nuo savo vaikų. Mano kabinete tokie tėvai be perstojo ieško priekabių: „Žiūrėk į daktarą Gryną, kai su juo kalbi!", „Pasakyk *prašau*", „Naudokis nosinaite", „Neliesk to žaislo", „Sėdėk tiesiai." Tokios pastabos sukelia įtampą, o tada ramybės nesitikėkite.

Tokia griežta disciplina iš tiesų duoda priešingą efektą. Pastebėkite tai, kas iš tikrųjų svarbu, tam skirkite visą savo dėmesį ir atsiribokite nuo viso kito.

Netirštinkite spalvų

Yra tėvų, kurie įsikimba į kokią nors smulkmeną ir nenurimsta, kol iš degtuko nepriskaldo vežimo.

Pavyzdžiui, šeima vakaroja namie ir jų vaikas numeta ant kilimo trupinį. „Pakelk jį! Tučtuojau jį pakelk! Dabar pat! Perspėju, prisivirsi košės!"

Negi tas trupinėlis vertas tokio konflikto? Jei nebūtumėte jo taip sureikšminę, greičiausiai jį būtų suėdęs šuo.

Viskam pasibaigus – paprasčiausiai pamirškite

Skirtingai nei vaikai, kai kurie tėvai tiesiog negali pamiršti to, kas nutiko. Ryte prasikaltęs vaikas turėtų būti iš karto nubaustas, o paskui reikėtų tiesiog atleisti ir palikti viską ramybėje. Ilgai savo vaikams neatleidžiantys tėvai aukoja ištisas savo gyvenimo dienas tęstiniam psichologiniam karui. Namie auga įtampa, taip skatinamas blogas elgesys ir galiausiai visi jaučiasi nelaimingi.

Nešiodami akmenį užantyje, tėvai „telaimi" įtampą ir dirglius vaikus.

Jie prasikalsta – jūs drausminate – jūs atleidžiate.

Sumažinkite garsą

Žinoma, kad garsi muzika priverčia spuoguotus paauglius užsimanyti šokti, o trimitų fanfaros gali priversti net didžiules armijas žygiuoti į kovą. Lygiai taip pat triukšminga aplinka išjudina mažus vaikus. Sunku drausminti mažuosius namuose, kur ginčijasi suaugusieji, pešasi vaikai ir dar visu garsu plyšauja televizorius. Tyla ir ramybė yra labai užkrečiamos savybės. Mažyliai geriausiai elgiasi, kai nėra didelio triukšmo ir niekas per daug neblaško jų dėmesio.

Ribokite per didelį aktyvumą

Aktyvumas yra užkrečiamas ir persiduoda visiems aplinkiniams. Kai siaučia trys vaikai, neilgai trukus prie jų prisijungs ir ketvirtas. Mažiems

vaikams patinka judrūs žaidimai, ypač kai prie jų prisijungia tėvai. Tačiau jei skyrėte laiko vaikams išjudinti, turite jiems duoti laiko ir nusiraminti.

Ką tik lauke pašėlusiai siautęs vaikas atėjęs prie pietų stalo tikrai nepademonstruos privačiose aukštuomenės mokyklose mokomų manierų. Nė vienas vaikas tikrai neužmigs, jei prieš miegą bus per daug išsidūkęs ir susijaudinęs.

Vaikų vakarėliai yra tarsi dinamitas judriam vaikui. Tėvai tikina mane, kad tai dėl gausybės šokolado, kokakolos ir cukraus. Tačiau jie būtų ne mažiau pasiutę, jei gautų valgyti tik duonos be konservantų ir gerti tyro šaltinio vandens. Nereikia būti genijumi, kad suprastum, jog vaikų šėlsmas labiau priklauso ne nuo maisto, o nuo veiklos. Jei norite tylos ir ramybės, neišjudinkite mažų vaikų.

Susitaikykite su tuo, kas neišvengiama

Įtampą galima sumažinti, jei pamėginsite pasižiūrėti į gyvenimą su humoru. Kai kurie dalykai, atsitinkantys mums ir mūsų vaikams, yra tiesiog neišvengiami. Jie atsitiks nepriklausomai nuo to, ar jūs graušite save dėl visų rūpesčių ir įtampos, ar atsigulsite ir į situaciją sureaguosite filosofiškai kaip koks indų guru.

Kai mažyliai suserga, jie prabunda naktį lygiai tiek pat kartų, nepriklausomai nuo to, ar jūs su viskuo susitaikysite, ar ne. Išmintingiausia šioje situacijoje būtų išnaudoti kiekvieną laisvą akimirką miegui ir tuo džiaugtis. Daug kvailiau būtų piktintis ir, galiausiai padėjus galvą ant pagalvės, suprasti, jog jūs per daug susinervinę, kad užmigtumėte.

Auginant vaikus yra ganėtinai sudėtinga žiūrėti į gyvenimą filosofiškai, tačiau, kita vertus, daužydami galvą į sieną irgi nieko nepasieksite. Ramybė neateina sėdint sukryžiuotomis kojomis, giedant mantras ir kremtant vegetariškus delikatesus. Viskas, ką mes turime padaryti kaip tėvai, tai plačiai atsimerkti, neprarasti savitvardos ir pradėti naudotis smegenimis.

Nuosekli drausmė: „Šiuose namuose yra tik vienos taisyklės“

Vaikai negali laimingai gyventi namuose, kur pastabos yra nesuderintos ir prieštarauja viena kitai. Jei vieną dieną leidžiama išsisukti padarius „mirtiną“ nusikaltimą, o jau kitą baudžiama už menką išdaigą, galima visiškai susipainioti ir nebeatskirti, kas yra kas. Jei vienas iš tėvų sako „daryk taip“, o kitas tučtuojau pasako ką nors priešingo, tai jau tikrų tikriausia efektyvios disciplinos pabaiga.

Žinoma, būtų tikrai neįprasta, jei abu tėvai visiškai sutartų vaikų auklėjimo klausimais. Nepaisant to, tėvai turėtų laikytis vieningos pozicijos ir taikyti tas pačias taisykles.

Jei šiandien policija jums leistų vairuoti dešiniąja kelio puse, rytoj viduriu, o poryt gautumėte šaukimą į teismą todėl, kad nevažiavote kairiąja kelio puse, susipainiotumėte, jaustumėtės nesaugūs, pikti ir labai pažeidžiami. Tas pats pasakytina ir apie mažus vaikus, kai jie gyvena aplinkoje, kur reikalavimai nenuoseklūs ir labai greitai keičiasi. Vaikai tampa pikti, nelaimingi ir nevaldomi.

Kai kuriose šeimose vienas iš tėvų yra toks užsispyręs ir taip negerbia savo partnerio/-ės, kad kiekvienas drausminimo atvejis tampa ginču. Vaikai greitai pastebės nesutarimus ir tol kiršins tėvus, kol situacija taps nepakeliama. Kol tėvai taip nesutaria, vaikų elgesio problemas bus sunku išspręsti. Kariaujančios pusės turi paskelbti paliaubas.

Pikti, lengvabūdiški tėvai, besinaudojantys vaiku tarsi ginklu prieš savo partnerį/-ę, iš tiesų praktikuoja legalizuotą smurto prieš vaikus formą, kuri gali sukelti žalos. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad tėvai, kurie nesutaria dėl vaikų auklėjimo, naudojasi savo atžalomis norėdami įskaudinti vienas kitą. Tokių šeimų santykiai ritasi žemyn taip, kad išsiskyrimas neišvengiamas ir netgi naudingas.

Neverskite močiutės atpirkimo ožiu

Tėvai, turintys nekontroliuojamus vaikus, dėl savo problemų linkę kaltinti ką nors kitą. Dažnai girdžiu tėvus sakant: „Kaip aš galiu jį išauk-

lėti, jei rytoj jis nueis pas močiutę, o jinai ir vėl jį lepins?" Tai visiška nesąmonė. Juk negalima dėl savo vaiko elgesio visą gyvenimą kaltinti auklių, mokytojų ir kitų žmonių. Anot priežodžio, užvirtą košę vis tiek srėbsite jūs. Nepaisant visko, maži vaikai puikiai sugeba susidoroti su skirtingais drausmės reikalavimais skirtingose situacijose. Žinoma, jie suvokia, kad darželyje ar pas močiutę nustatytos ribos skiriasi, tačiau taip pat jie turėtų žinoti, kad tėvų namuose yra vienas aiškus taisyklių sąrašas, kurio privalu laikytis.

Ne kas kitas, o tėvai čia turi daugiausia įtakos, todėl jie turi prisiimti atsakomybę už savo vaikų elgesį.

Kariauja juk dviese

Kariauti su mažais vaikais yra neproduktyvu ir, apskritai, geriau tų kovų vengti. Kai kovojate su vaikais, netgi jei jūs laimite, iš tiesų pralošiate. Po 10 minučių vaikas jau bus viską užmiršęs, o jums netgi po valandos iš ausų vis dar rūks dūmai.

Kiekvieną dieną tėvai man skundžiasi: „Jis vis kovoja su manim", į ką aš visada atsakau: „Jūs norite pasakyti, kad jūs vis kariaujate su juo?"

Kad ir kokie nesupratingi yra kai kurie mūsų, niekas negali kovoti pats su savimi, kaip ir šokant tango, kariaujant taip pat reikia dviejų.

Juk žinote, kad kai supykstate ir norite ant ko nors išsilieti, konflikto rezultatas priklausys nuo to, kaip į jūsų puolimą sureaguos jūsų įniršio objektas. Jei jis/ji irgi pratrūksta, tada turite viską, ko reikia tarpgalaktiniam konfliktui. Jei, kita vertus, antra pusė nesutinka būti įtraukta į konfliktą ir išlieka rami, tikėtina, kad jokios kovos išvis nebus.

Tik jūs ir niekas kitas galite pradėti konfliktus ar išvengti jų su savo vaikais. Reikia tik nueiti į nusiskundimų skyrių didžiuliame prekybos centre, kad suprastumėte, kaip atrodo tikrai ramūs, susitvardę žmonės. Kol kliento balsas kyla įniršio oktavomis, vienintelė reakcija, pasigirstanti kitoje stalo pusėje, tėra: „Man labai gaila, kad iššoko jūsų naujojo virtuvinio kombaino peiliukas ir nukirto jums pirštą. Iki šiol šitam modeliui taip niekada nenutikdavo. Būtinai informuosiu apie tai vadybininką." Norite tikėkite,

norite ne, bet būtent tėvai gali paskatinti konfliktus ar išvengti jų, viskas priklauso tik nuo jų reakcijos. Kovoti su mažais vaikais yra beprasmiška, todėl naudokitės veto teise, kad sureguliuotumėte savo kraujospūdį, išsaugotumėte sveiką protą ir sukurtumėte ramybę namuose.

Organizuotumas ir tvarka

Mažamečiai vaikai jaučiasi daug saugesni ir laimingesni, kai gyvena organizuotoje, aiškioje aplinkoje. Vaikams neužtenka žinoti, kada valgys, eis miegoti, kada reikia būti darželyje, jie taip pat turi žinoti, kokios yra tėvų toleruojamo elgesio ribos. Dauguma vaikų puikiai auga, kai yra aiškus režimas, tačiau jie visiškai išsimuš iš ritmo, jei eis vėlai miegoti, valgys vėlai vakare, užgrius netikėtų svečių arba mama ar tėtė kur nors išvyks verslo reikalais. Kai tik įmanoma, tėvai turėtų planuoti savo reikalus iš anksto, kad galėtų įspėti vaikus apie tai, kas jų laukia. Neorganizuoti tėvai gali užauginti tokius pat neorganizuotus vaikus, o tuomet chaosas neišvengiamas.

Saugokitės pavojingų situacijų

Tai, ką turiu omenyje, galėtų iliustruoti, pavyzdžiui, vilkimasis koja už kojos, kol galų gale vos nepavėluoji į mokyklą, atsisakymas maudytis, valytis dantis, valgyti daržoves ar nesugebėjimas praeiti pro ledų vežimėlį. Tokios situacijos gali turėti rimtų pasekmių, todėl stenkitės jų išvengti, nes kitaip sulauksite „Didžiojo sprogimo“.

Jei atsitrauksite ir šaltai, be emocijų pamėginsite paanalizuoti savo vaiko išdaigų repertuarą, pastebėsite, kad iš tiesų jis nėra labai platus. Greičiausiai jus kasdien sunervina tas pats dalykas, tik jūs esate per arti, kad tai pastebėtumėte.

Ženkite žingsnį atgal, plačiai atsimerkite ir pažiūrėkite, kas būtent nulemia blogą vaiko elgesį. O tada galite imtis gudrybių, kad to išvengtumėte.

Svarbiausia pozityvumas

Mano rekomenduojami mažylių tramdymo metodai yra veiksmingiausi, kai jų imasi teigiamai nusiteikę tėvai. Pirmiausia turite patys patikėti tuo, ką darote, ir tik paskui viską aiškiai išdėstykite savo vaikams. Tokio tipo vaikų auginimą vadinu *evangeline kryptimi* – „Štai kaip viskas bus, brolyčiai!“ Šioje knygoje tai bus dar ne kartą pakartota, ir jei kokiu nors momentu jums atrodys, kad jūsų įvesta disciplina slysta jums iš rankų, atsitraukite ir įsitikinkite, kad viskas daroma taip, kaip reikia. Nepamirškite, optimistiški tėvai yra galingi!

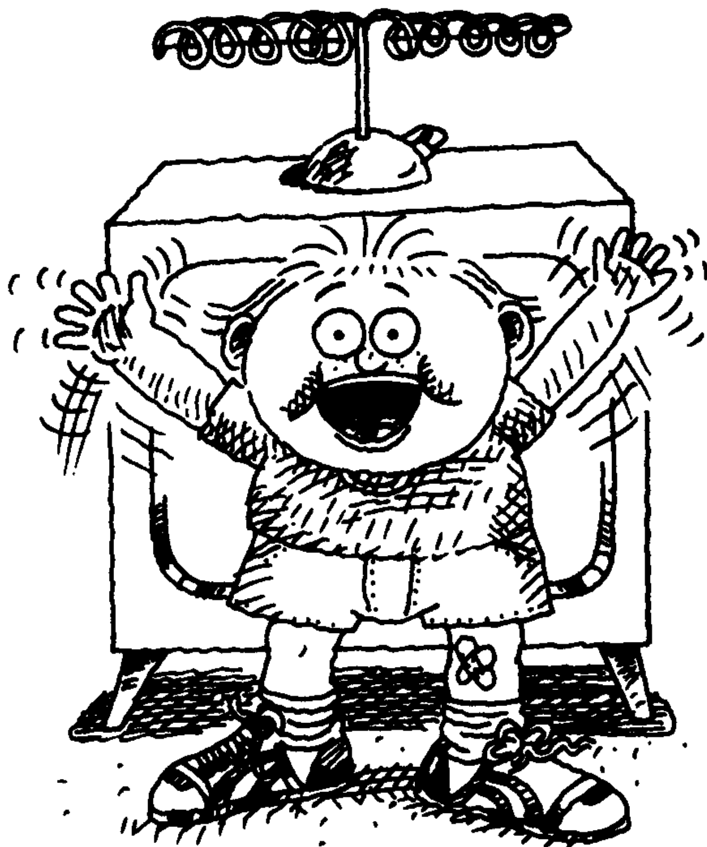
Nebūkite negatyvūs

Žinoma, man labai lengva filosofuoti apie tai, kad reikia būti 100 procentų pozityviai nusiteikusiu tėvu, tačiau praktiškai tai įgyvendinti visada sunku. Retkarčiais kiekvienam pasitaiko juodų dienų, o tada pernelyg dažnai vartojame žodį „Ne!“ Kai reikalai iš tiesų pablogėja, kiekviena diena tampa neigiamybių „Ne“, „Negalima“, „Baik!“ mūšiu. Išgyvenę tokią dieną tėvai jaučiasi visiškai išsekę ir nebepasitiki savimi. Įsiropštę į lovą jie pagalvoja: „Ką gero aš šiandien pasakiau per visą dieną? Ar toks ir yra buvimo tėvais džiaugsmas? Reikėjo naudotis kontraceptinėmis priemonėmis prieš trejus metus.“ Bet dabar jau per vėlu.

Pasinėrimas į tokią negatyvią rutiną pakeičia mūsų požiūrį į viską. Kitą rytą tik pabudę pagalvosite: „Ką siaubingo jis šiandien iškrės?“

Čia galėtų padėti metodas, kurį dažnai naudojame dirbdami su šeimomis, turinčiomis neįgalių vaikų. Išgirdę net ir blogiausias naujienas mes bandome įžvelgti kažką gero. Atidžiai ieškome talentų, gebėjimų ir gerų savybių, o jas radę stengiamės suteikti šeimai vilties, padėti jai išbristi iš ją supančios nevilties ir liūdesio.

Jei situacija atrodo nepakenčiama, vaikas nuolat blogai elgiasi, pamėginkite rasti ką nors gero. Turiu pripažinti, kad kai kurie mano sutinkami vaikai taip bjauriai elgiasi, kad reikia labai lakios vaizduotės,



kad pastebėtum ką nors, bent iš tolo primenančio kažką gera. Sunkiai auklėjamus vaikus galima paskatinti apdovanojimais už „beveik gerą“ elgesį, tuomet atsiras teigiamas požiūris, o su juo – ir geresnis elgesys.

Pastangos būti teigiamai nusiteikusiais yra sveikintinos, nors tai įgyvendinti yra kur kas sunkiau. Jei nesiseka, pamėginkite bent jau būti mažiau neigiantys. Pavyzdžiui, užuot sakę: „Neik taip arti gatvės“, pasakykite: „Eime kartu su manimi šaligatviu.“ Galų gale efektas bus toks pat.

Protingi lūkesčiai

Tikiu, kad dauguma didžiausių mūsų problemų niekada nekiltų, jei per daug nesitikėtume iš savo vaikų. Juk nė vienas dvimetis negali mąstyti ar elgtis kaip suaugęs žmogus.

Normalų mažylių elgesį jau aptarėme 3 skyriuje, todėl čia jums neturėtų kilti jokių neaiškumų. Pergalvokite savo viziją ir augindami vaikus turėkite protingus lūkesčius.

Dabar aptarsime kelias dažnai pasitaikančias konfliktines situacijas.

Netvarka ir laužymas

Maži vaikai yra triukšmingi, nešvarūs ir netvarkingi. Jei leistumėte jiems patiems įsipilti sau gėrimų, didelė jų dalis neišvengiamai atsidurtų ant grindų. Kai lauke lyja, kartu su vaiku namo pareina ir purvas. Juk mūsų mažyliai nėra patyrę ekspertai, kurie gali nuspręsti apie geriausio kilimo atsparumą purvui. Jie neturi jokio supratimo apie suaugusiųjų pinigų sistemą, keistas mūsų vertybes, ir juo labiau nesugeba suprasti skirtumo, kai sudaužai pieno butelį ir neįkainojamą garsiosios *Waterford* firmos krištolinę vazą. Kai mažyliai „meiliai" apkabina naminius gyvūnėlius, šie cypia norėdami ištrūkti, o kai susidomėję paima į rankas namie laikomus įvairiausius suvenyrus, jie tarsi suyra jų rankose.

Maži vaikai nėra piktavaliai, jie paprasčiausiai impulsyvūs, dažnai nepagalvoja ir ką nors pridirba netyčia. Jei ką nors vertingo paliksite vaikams pasiekiamoje vietoje, kaltinkite tik save.

Sulaužyti žaislai

Jei duosite vaikui brangų žaislą, yra didelė tikimybė, kad dar saulei nenusileidus jis bus sulaužytas. Žaislai lūžta ir kvaila dėl to kaltinti vaiką; čia greičiau reikėtų priekaištauti jums, kad išleidote tiek daug pinigų ar pirkote prastos kokybės daiktą. Mažiems vaikams nereikia brangių, lengvai lūžtančių daiktų. Juk mažųjų tokia laki vaizduotė, kad net sena kartoninė dėžė ar ritinėlis nuo tualetinio popieriaus gali suteikti daug daugiau kūrybiško džiaugsmo nei brangus plastmasinis daiktas.

Tėvų sugrįžimas

Iki vakaro vaikui jau bus nusibodęs visą dieną su juo praleidęs vienas iš tėvų. Vos tik išgirdęs kito iš tėvų (dažniausiai tėčio) rakinamas duris, mažylis iš karto atsigauna ir vėl būna kupinas jėgų. Tėtis dabar atrodo

kaip naujas, įdomus linksmintojas ir vaikui nelabai rūpi, kad jis pavargęs po ilgos darbo dienos, kad jis nori atsisėsti, užsikelti kojas, pasikalbėti su žmona ar pasižiūrėti vakaro žinias. Nors tai ir nėra lengva, tėveliai turėtų pamėginti pasižiūrėti į gyvenimą vaiko akimis ir grįžę namo skirti jam nors truputį dėmesio. Vaikas to ir laukia, todėl nesitikėkite, kad jis ramiai sureaguos, jei jį atstumsite.

Socialinis sąžiningumas

Mažyliai dar neturi išsiugdę „socialinio nesąžiningumo", kurio tikimasi iš kiekvieno, norinčio ką nors pasiekti suaugusiųjų pasaulyje. Vaikai nesivaržo atkreipti visų dėmesį į kitokią odos spalvą ar žmonių fizinius trūkumus. Jie laisvai gali informuoti žmones, kad jų šukuosena siaubinga, o veido bruožai baisūs. Kai jūs pas ką nors svečiuojatės, o maistas tikrai neskanus, skirtingai nei suaugusieji, mėginantys sušvelninti situaciją, vaikas tiesiai šviesiai taip ir pasakys, kad visi girdėtų.

Klausimas, ar reikėtų keisti mažų vaikų sąžiningumą ar suaugusiųjų nesąžiningumą, yra įdomi filosofinė problema, kurios čia nemėginsime išspręsti.

Namai, kur mažyliams saugu

Gyvenimas galėtų tapti daug lengvesnis, jei gyventumėte tinkamai apsaugotuose namuose. Vaikams saugūs namai yra būtinybė. Tuoj po jų pirmojo gimtadienio mažyliai tampa ypač smalsūs, daug judresni, o jų loginis mąstymas vis dar neveiklus. Man teko sutikti tėvų, kurie taip rimtai pažiūrėjo į šį reikalą, kad keturiomis ropojo po namus tikrindami, ar niekur nebeliko pavojų mažiesiems. Jie truputėlį perlenkė lazdą, tačiau, kad ir kaip jūs tai darytumėte, labai svarbu užtikrinti vaikų saugumą namuose.

Judrūs pirštukai ir svajonių namų pabaiga

Kai jaunavedžiai įsikelia į savo pirmuosius namus, jie mėgsta matomoje vietoje, dažniausia kaip tik vaikų pasiekiamame aukštyje, išdėlioti vertingiausius savo daiktus. Šokas neišvengiamas, kai į sceną įžengia mažasis neklaužada. Jis viską liečia, čiupinėja ir sujaukia namus. Tėvams tenka viską permąstyti.

Kai kurie užsispyrę tėvai laikosi požiūrio: „Mes pirmi čia įsikėlėme, todėl jis turės prisitaikyti prie mūsų taisyklių.“ Žinoma, galima palikti visus tuos gundančius niekučius savo vietose ir, jei pakankamai dažnai sakysite „ne“ ir sugebėsite nukreipti vaiko dėmesį kitur, jis galiausiai išmoks jų neliesti, tačiau ar verta taip vargintis? Protingi tėvai slepia visas tas pagundas toliau nuo vaikų akių, ir tik po kelerių metų vėl jas po truputį ištraukia. Neužtikrinus saugumo namuose, tėvams reikėtų akių pakaušyje. Ir tik kai namie saugu, galime atsipalaiduoti, na, bent jau šiek tiek.

Skląsčiai, spynos ir uždraustos vietos

Jei turite judrų, smalsų vaiką, užtikrinti jo saugumą namie ne tik patartina, bet ir būtina. Žinoma, niekas nesako, kad jūsų namai turėtų virsti priemiestine Fortnokso* kopija, tačiau šį bei tą namie reikėtų pakeisti. Laikykite dūžtančius daiktus aukštai ant lentynos ar vaikams nepasiekiamoje spintelėje. Jei turite gražų kambarį su gerais baldais ir sniego baltumo kilimu, geriausia paskelbti jį uždrausta zona. Jei jūsų arbatiniai šaukšteliai nuleidžiami unitaze, pritaisykite skląstį ant stalo įrankių stalčiaus. Kai kurias spinteles reikėtų uždaryti ir drausti jas liesti, tačiau kelias vis dėlto derėtų palikti atviras, tuomet vaikai galės žaisti ir tyrinėti. Spintelės su puodais, daržovėmis ir vaisiais yra gana saugios, tačiau lįsti prie tų, kuriose laikomi aštrūs peiliai ir valymo priemonės, turi būti uždrausta.

Vienas iš galimų būdų, kaip išvengti smalsių mažų pirštukų spintelėse ir stalčiuose, yra nusipirkti plačios lipnios juostos. Nedidelis jos gaba-

* Fortnoksas – karinis pastatas JAV Kentukio valstijoje, kur saugomos valstybės aukso atsargos. Ši vieta yra itin gerai saugoma, be leidimų į ją įeiti neįmanoma.

lėlis ant stalčiaus, spintelės ar šaldytuvo sustabdys vaikus, o suaugusieji prireikus galės ją lengvai atplėšti. Kai juosta nebelimpa, priklijuokite kitą jos gabalėlį. Belieka tikėtis, kad, pasibaigus lipnios juostos ritinėliui, loginis mąstymas jau nebebus vaikams svetimas.

Jei reikia, užrakinkite šaldytuvą

Yra tėvų, kurie kreipiasi į mane vienu jiems labai rūpimu klausimu. „Daktare Grynai, kaip jam neleisti imti limonado iš šaldytuvo?“ Paprasčiausias atsakymas būtų jo ten nelaikyti arba paprašyti įmonių gaminti dangtelius, kurių neatidarytų vaikai. Tačiau nėra taip paprasta, kai mažieji ima ir pilsto pieną.

Mažus vaikus galima gana lengvai sulaikyti nuo šaldytuvo durų varstymo naudojantis visai paprastu būdu, apie kurį man papasakojo vienas tėvelis. Paimkite trumpą elastingą virvutę su kabliukais, kokia naudojama daiktų tvirtinimui prie automobilio stogo. Apjuoskite ja šaldytuvą, pritvirtinkite kabliukus prie jo nugarinės sienelės ir virvutė atliks spyruoklės funkciją. Durelės tik šiek tiek prasivers ir vėl užsitrenks mažyliui nespėjus ištraukti produktų. Šis metodas tėvams nesukels jokių problemų, tačiau vaikai turės paprakaituoti ne mažiau kaip prie kokio treniruoklio. Nors šis būdas tikrai veiksmingas, nerimą kelia įvairūs sužeidimai, galimi naudojantis elastinga virvute.

Makiažas ir neištrinami žymekliai

Dauguma mažylių turi nuostabių meninių sugebėjimų, ypač kai reikia išdažyti suoliuką, grindis ar veidrodį.

Lūpų dažai, nagų lakas, makiažo pagrindas ir neištrinami žymekliai turėtų būti laikomi vaikams nepasiekiamoje vietoje. Bet koks rašiklis, kurio rašalas nėra greitai ir lengvai išplaunamas, turi būti itin saugiai paslėptas.

Pavojai

Namuose, kur yra stiklinės durys ar langai iki pat grindų, vaikų tyko pavojus. Jei mažylis grius ir sudaužys stiklą, jis smarkiai susipjaustys, o sužeidimai bus didesni, nei jam iškritus ant žemės per pirmojo aukšto langą. Tokias pavojingas vietas reikėtų blokuoti baldais, pritaisyti laikinus barjerus prie langų, o kur įmanoma naudoti grūdintą stiklą.

Reikėtų būtinai įsigyti rozetes su apsaugomis, nes vaikus elektra kažkaip paslaptingai traukia – tarsi muses prie medaus. Labai svarbu pasirūpinti elektros instaliacija namuose – įsigyti saugiklius ar automatinius elektros grandinės išjungiklius, išjungiančius srovę kilus pavojui. Tada bent jau galėsite ramiai ilsėtis, nes žinosite, kad net jei mažasis neklaužada įkiš peilį į elektrinį skrudintuvą, išgyvens, kad galėtų tą patį padaryti rytoj.

Baldus ir namų apyvokos daiktus, turinčius aštrius kampus, reikėtų arba apskritai išnešti, arba apklijuoti juos kokia minkšta medžiaga, kad vaikai nesusižeistų. Visus vaistus būtina paslėpti aukštai pakabintoje rakinamoje spintelėje. Rūpestingai paslėpę vaistus žmonės dažnai suklysta palikdami dar pavojingesnes medžiagas lengvai prieinamose vietose: virtuvėje, skalbykloje ar sodo namelyje. Baliklis, žiurkių nuodai, piktžolių naikinimo priemonės, vamzdžių valikliai ar indų plovikliai taip pat turėtų būti saugiai paslėpti.

Vaikai dažniausia gerai sutaria su naminiais gyvūnais, tačiau namuose ne vieta piktam šuniui, kuris kanda vos paerzintas. Tokius gyvūnus reikėtų išsiųsti atgal į džiungles, kur jiems ir vieta.

Apsaugokite teritoriją aplink namus

Susitvarkyti su judriu mažyliu visada lengviau, jei turite saugiai aptvertą sodą. Vaikams reikia vietos, tačiau jei jūsų namas neaptvertas tvora, jūs negalėsite atsipalaiduoti ir bijosite, kad vaikai gali išbėgti į gatvę. Ypatingai pavojingose vietose kai kurie tėvai apsitveria sklypą plonu vieliniu

tinklu. Tai ganėtinai pigu, ir nors tokia tvora nepavers jūsų namo teritorijos Koldico tvirtove*, visgi tai geriau negu nieko.

Kai neįmanoma apsitverti tvora, o šalia – labai judrios gatvės, svarbu pasirūpinti lauko durimis. Geriausiai tam tiktų aukštai pritvirtinta velkė, durų grandinėlė ar labai saugios spynos. Tačiau jei jūs turite tylų angelėlį, kurio elgesys gana lengvai prognozuojamas, arba gyvenate name, apsuptame ištisais akrais parko teritorijos, susiliejančios su horizontu, visos šios priemonės gali jums pasirodyti visiškai nereikalingos.

Vaiko aptvarėlis

Atrodytų, kad aptvarėlis yra nuostabus išradimas, sulaikantis judrius vaikus nuo išdaigų. Nors teoriškai taip ir atrodo, tačiau praktiškai tai retai pasiteisina, nes patiems judriausiems reikia daug erdvės ir todėl palikti aptvarėlyje jie protestuoja.

Kai kurie tėvai yra man pasakoję, kad patys naudojasi aptvarėliu. Jo viduje jie pasistato patogią kėdę, įsitaiso joje ir, kol mažylis dūksta po namus, tėveliai ramiai sau skaito knygą.

Apatiški, bejėgiai tėvai

Nebūna savaitės, kad kokia mamytė man nepapasakotų apie nauja, jos išrastą būdą, kaip apsaugoti vaikus. Tačiau yra tėvų, kurie išvis neturi vaizduotės, iniciatyvos ar motyvacijos ką nors keisti. Jie atrodo visiškai apatiški ir bejėgiai, kai skundžiasi man, kad „neįmanoma užrakinti durų“, „neįmanoma uždaryti vartelių“ ar „neįmanoma uždrausti dvimečiui piešti ant sienos“. Juk tai paprasčiausiai kvaila. Astronautai pakyla nuo Žemės, ištisas savaites skraido kosmose ir vėl sugrįžta į Žemę, todėl šiame supermoksliniame pasaulyje atrodo neįtikėtina, kad protingas trisdešimtmetis negali ko nors sugalvoti, kad dvimetis neati-

* Koldico tvirtovė – pilis Vokietijoje, kurioje buvo laikomi kaliniai Antrojo pasaulinio karo metais. Sakoma, kad iš čia buvo neįmanoma pabėgti.

darytų durų. Nereikia jokių modernių kompiuterių, skafandrų ar raketinio kuro, norimų rezultatų galime pasiekti turėdami tik skląstį, gumos ar virvės gabalėlį.

Kovodami su vaikais tuščiai eikvojate laiką ir energiją, tad geriau susitvarkykite savo namus taip, kad juose saugūs būtų jūsų vaikai ir turtas, o jūs patys mėgautumėtės dvasios ramybe.

„Pabėgėliai" ir pavadėlis

Mažus vaikus reikia labai atidžiai prižiūrėti, nes jie dar nesuvokia pavojų. Laimė, dauguma jų, išėję iš namų, nemėgsta atsiskirti nuo tėvų ir niekur nuo jų nesitraukia. Tačiau yra ir tokių, kurie vos tik ištrūkę iš namų iškart pasileidžia bėgte. Vieniems jų patinka, kai juos vejasi, kiti visiškai nebijo atsiskirti nuo tėvų ir todėl gana dažnai pasiklysta. Ir vėl prekybos centre išgirsite: „Ar negalėtų murzino dvimečio, vilkinčio išblukusiais geltonais marškinėliais, mama tučtuojau jo atsiimti?"

Šis laikotarpis, kai mėginama pasprukti, yra ganėtinai trumpas, ir nors asmeniškai man nepatinka pavadėliai, pasitaiko atvejų, kai jie gelbsti gyvybes tiesiogine šio žodžio prasme.

Vaikui apie liemenį tėvai gali aprišti kokią neilgą virvę ar gumutę. Jei jūsų vaikas rausis iš vietos tarsi lenktyninis žirgas prie starto linijos, suvaldyti jį reikės gerų pakinktų. Pavadėlis, žinoma, gali labai nustebinti jūsų draugus, kurių tobuli vaikai niekada nedingsta nuo jų šono. Dėl manęs jie gali galvoti ką nori, tačiau aš manau, kad pavadėlis – visai nebloga mintis išsekusiems tėvams, kurie kraustosi iš proto patys ir jaudina policijos pareigūnus kiekvieną kartą, paspukus jų mažyliams.

Venkite situacijų, kai negalite laimėti

Galvos daužymas į sieną yra skausminga ir visai neproduktyvi jūsų gyvenimo dalis. Jei norite ramiai gyventi, daug išmintingiau yra panau-

doti visą tą laiką ir energiją tada, kai tikrai verta, ir vengti situacijų, kai laimėti neįmanoma. Protingi tėvai greitai pastebi galimą pralaimėjimą ir garbingai atsitraukia.

Pagrindinės situacijos, kai laimėti neįmanoma, yra maitinimas, tualetas ir miegas. Kitos problemos kyla, kai turime mažai laiko, esame viešoje vietoje ar aplink yra per daug patarinėjančių suaugusiųjų.

Mes, tėvai, turime elgtis protingai. Kartais, kai vaikai mums mesteli „akmenėlį", geriau jį apeiti nei atsitrenkti kaktomuša ir sukelti didžiulį konfliktą.

Maitinimas

Visai nesunku pasodinti vaiką prie stalo ir padėti prieš jį maistą, sunkiau yra priversti mažylį viską suvalgyti, jei jis jau nusprendė, kad to nebus. Medicinos mokslas jau tikrai daug pažengęs, bet esu įsitikinęs, kad žmogaus, kuris sugalvos jungiklį, priverčiantį užsispyrusį mažylį valgyti, laukia Nobelio premija.

Kova dėl maisto yra visiškas laiko švaistymas, itin pralinksminantis vaikus ir erzinantis tėvus. Nepamirškite, kad nė vienas vaikas dar nenumirė iš bado dėl užsispyrimo, o versdami valgyti per prievartą, galime sukelti valgymo sutrikimų.

Tualetas

Galite nuvesti vaiką į tualetą, paskatinti jį ten pasėdėti, tačiau jūsų šokinėjimas aplinkui nepadės *šiam bei tam* iškristi iš mažylio, jei jis to nenorės. Tai ir yra dar viena situacija, kai jūs turite susitaikyti su tuo, kad nors jūsų vaikas dar mažas, tačiau čia jis turi balso teisę.

Miegas

Kaip sako patarlė, arklį galima nuvesti prie upelio, bet neįmanoma priversti jo atsigerti, lygiai taip pat tėvai gali paguldyti vaiką į lovą, tačiau negali priversti jo užmigti. Jei tėveliai reikalaus, kad vaikas tučtuojau už-

migtų, mažasis nenaudėlis sukaups visas įmanomas budrumo galias tik tam, kad parodytų, kas čia svarbiausias.

Tėvai gali pasiguldyti vaikus į savo lovą, laikyti juos savo miegamuosiuose, tačiau turi pripažinti, kad jie negali priversti vaikų užmigti. Žinoma, jeigu tik jūs nešaudote migdančių strėlyčių pro rakto skylutę ar neprileidžiate migdomųjų dujų per durų apačią.

Ribotas laikas

Šiandien karšta vasaros diena, jūsų dvejų su puse metukų mažylis nuogas siaučia kieme prie vandens žarnos. Jums reikia, kad lygiai po dešimt minučių jis jau būtų aprengtas, įsodintas į mašiną ir būtų galima važiuoti prie mokyklos pasiimti vyresniosios sesutės.

Mažasis tai žino ir yra visiškai įsitikinęs, kad jūs niekaip jo neaprengsite ir ten nenuvažiuosite laiku. Jūs galite būti užsispyrę ir mėginti pasiekti savo, tačiau kodėl gi neišvengus konflikto? Pamirškite tuos rūbus, suvyniokite mažylį į rankšluostį, pasodinkite jį ant galinės automobilio sėdynės ir tikėkitės, kad pakeliui nebus avarijų.

Kartais kovoti su mažamečiu vaiku paprasčiausiai neverta.

Kai viskas slysta iš rankų, išeikite pasivaikščioti!

Nepaisant visų įmanomų patarimų, ateina momentas, kai vaiko elgesio paprasčiausiai nebeįmanoma pakęsti. Tai dažniausiai nutinka tomis šlapiomis, vėjuotomis dienomis, kai jūsų vieno kambario butelis atrodo slegiančiai mažytis. Kai vaikas pradeda zyzti, atrodo, kad garsas atsimuša nuo lubų ir sienų, kiaurai pereina jūsų galvą ir nervus. Tokiu momentu pasidaro sunku imtis disciplinos, todėl, mano nuomone, kol dar niekas neprarasta, geriausia viską mesti ir bėgti. Pasiimkite vaikus ir kur nors išeikite. Lauke nebeatrodo, kad triukšmingi vaikai labai garsiai rėkia, be to, vežimėlio riedėjimas dažniausiai užliūliuoja net ir patį judriausią dvimetį. Dėl šventos ramybės verta netgi sušlapti po lietumi.

Nekontroliuojamieji ir gimstamumo kontrolė

Manęs dažnai klausia, su kuriuo vaiku sunkiausia – pirmu, antru ar trečiu. Mano atsakymas niekuo nepagrįstas, tačiau aš manau, kad sunkiausia yra su paskutiniuoju vaiku. Mano manymu, jei jūs turite tikrai sunkų vaiką, pasirūpinsite, kad jis būtų paskutinis. Sunkus vaikas yra pati geriausia kontraceptinė priemonė.

Kai susitinku su tėvais, kurie negali susitvarkyti su savo vaikais, visada paklausiu, ar jie planuoja šeimos pagausėjimą. Kai kurie, turintys visiškai nevaldomus vaikus, atsako, kad gal dar gimdys, gal ne, nes „viskas Dievo rankose". Žinoma, ne man kištis į kitų žmonių reikalus, bet jei mes nesugebame susitvarkyti su jau turimomis atžalomis, tai galime būti visiškai tikri, kad dar vienas vaikas tik dar labiau pablogins situaciją. Galbūt tokie tėvai turėtų rimtai pamąstyti apie tai, kaip išvengti dar vieno nėštumo, o ne palikti visą atsakomybę Dievo rankose.

Santrauka. **Paprasti būdai, kaip pasilengvinti gyvenimą**

- Apmąstykite vieną žingsnį pirmyn ir išlikite ramūs. Nesikabinėkite, nesutirštinkite spalvų, susitaikykite su tuo, kas neišvengiama, ir kai viskas pasibaigs, iškart pamirškite.
- Abu tėvai turi rūpintis, kad disciplina būtų nuosekli.
- Tinkamai organizuokite savo ir mažylio gyvenimą, nubrėžkite aiškias ribas.
- Neturėkite nerealių lūkesčių dėl savo vaiko elgesio ir venkite situacijų, sukeliančių blogą elgesį.
- Padarykite savo namus saugius vaikams.
- Venkite mūšių, kurių negalėsite laimėti.
- Kai niekas nepadeda, išeikite pasivaikščioti.

Aštuntas skyrius

Drausminimo būdai



Iki šiol mes kalbėjome apie tai, kaip įvesti drausmę į vaiko gyvenimą ir kaip šiek tiek palengvinti sau gyvenimą. Dabar reikia aptarti keletą drausminimo būdų.

„Na, na, – pagalvojote jūs, – dabar jis mums papasakos apie mušimą, vaikų užrakinimą kambariuose, priekinio triratuko rato nuėmimą ir kitus panašius bjaurius dalykus."

Neatspėjote. Tai nėra disciplina. Drausminti nereiškia bausti, atvirkščiai, tai reiškia skatinti, apdovanoti ir rodyti vaikams pavyzdį, kaip reikia teisingai elgtis. Apskritai, drausmė yra labai geras dalykas.

Jei tam tikras elgesys vaikui apsimoka, tikėtina, kad jis pasikartos, todėl mums reikia šį tą žinoti, kad apdovanotume tinkamus poelgius.

Svarbiausia balsas

Geriausias būdas drausminti mažą vaiką yra jūsų balso tonas. Kai sakote „geras berniukas“, „gera mergaitė“, „teisingai“, „šaunuolis/-ė“ ar kitus panašius pagyrimus, labai svarbu, kaip pasižiūrėsite į savo vaiką. Akimis perduokite meilę ir pritarimą. Leiskite jiems pastebėti kibirkštėlę jūsų akyse. Kai vaikas žaidžia, prieikite prie jo, švelniai paplekšnokite per petį ir tyliai ištarkite: „Aš tave myliu.“

Būtent tokį balso toną ir veiksmus turėtumėte naudoti, jei norite paskatinti vaikus elgtis tinkamai.

Kai jie elgiasi netinkamai, vėlgi galite tai parodyti savo balsu. Dabar reikėtų panaudoti griežtesnį toną, išreiškiantį nepasitenkinimą, ir vaikai instinktyviai supras, kad kažką padarė ne taip. Galbūt jie nesupras, kas būtent yra negerai, tačiau žinos, kad jūs nepatenkinti.

Šįkart šiltas kibirkštėles jūsų akyse pakeičia akmeninė veido išraiška. Jūs atsitraukiate nuo vaiko, parodydami, kad jis padarė kažką, kas jums nepatinka, ir jūs nenorite tame dalyvauti. Tokiu būdu jūs labai subtiliai formuojate vaiko elgesį. Apie elgesio formavimą dar paskaitysite vėliau šiame skyriuje („Elgesio keitimo terapija“).

Šeši geri patarimai, kaip drausminti

Dabar aptarsime keletą praktinių būdų, kaip drausminti vaikus, nesinaudojant „tučtuojau eik į savo kambarį“ metodu.

1. **Dėmesys** yra pats geriausias apdovanojimas, tik dažniausiai mes parodome jį vaikams labai subtiliai. Neskirkite vaikui dėmesio, jei jis kažką padarė ne taip, ir jūs nenorėtumėte, kad toks elgesys pasikartotų. Juk norite vaikams parodyti, kad esate nepatenkinti.

Tačiau nepapulkite į spąstus. Jei geriausias atpildas yra dėmesys, o didžiausia bausmė – dėmesio nekreipimas, nepamirškite, kad rėkdami, ginčydamiesi su vaiku ar netgi jį prilupdami, parodote jam dėmesį. Taigi jūs galvojate, kad baudžiate vaiką, o iš tiesų jį apdovanojate. Jau geriau mažylį išvis ignoruoti.

2. **Neanalizuokite** vaiko elgesio. Nebandykite rasti jokios logikos, nes ten jos nėra. Nėra jokios prasmės sakyti: „Jis taip daro tyčia, kad mane paerzintų“, nes iš tikrųjų jis nedaro nieko panašaus. Paprasčiausiai vaikai per daug negalvoja apie tai, ką daro.

„Jis tyčia manęs neklauso“, sakote jūs. „Vos prieš kelias minutes liepiau jam to nedaryti.“ Tai nėra nepaklusnumas. Tiesiog vaikams būdingas labai ribotas dėmesys, todėl jis ne visai supranta, apie ką jūs dabar kalbate.

Tėvai gali prisidaryti sau problemų skirdami savo dvimečiams ilgai trunkantį namų areštą už tariamą nepaklusnumą. Tai beprasmiška. Diskusijos su mažyliais apie gėrį ir blogį yra visiškas laiko švaistymas. Palaukite, kol vaikui sueis penkeri.

3. **Dėmesio atitraukimas** yra jūsų veiksmingiausias ginklas. Labai lengva atitraukti visų vaikų dėmesį, todėl, kai mažylis jau tuoj tuoj palies jūsų mėgstamiausią statulėlę ar padarys dar ką nors, kam jūs nepritariate, galite pasakyti kažką panašaus į: „Pasižiūrėk, sode šuniukas, oi, jis pasislėpė už kampo.“ Tai dažniausiai suveikia. Žinoma, tai nesąžininga, tačiau tuo metu gali padėti.

4. **Žinokite visus pavojus.** Lažinuosi, kad žinote visus įmanomus būdus, kaip su savo vaiku dieną praleisti siaubingai. Yra dalykų, kurie tikrai įaudrins jūsų vaiką – pavyzdžiui, kelionė į prekybos centrą. Kai kuriems vaikams dažniausiai kyla būtent tokios problemos. Tėvai dažnai man skundžiasi: „Kodėl tik mano vaikas taip elgiasi parduotuvėje?“ Jie nežino, kad maždaug 20 procentų panašaus amžiaus vaikų niekada nevedami į parduotuvę. Jų tėvai tiksliai žino, kaip jie ten elgtųsi, ir todėl to sąmoningai vengia.

Todėl, jei žinote, kokios situacijos gali sukelti blogą jūsų mažamečių elgesį, stenkitės jų išvengti.

5. **Aiškus bendravimas** yra vienas iš būdų, kaip būti gerais tėvais. Tai reiškia, kad vietoj frazės „Ar norėtum dabar susirinkti savo žaislus?“, jūs turite pasižiūrėti savo mažyliui tiesiai į akis ir pasakyti: „Džonai, susirink žaislus. Aš tau padėsiu.“

Maži vaikai su jumis žaidžia. Jie jus išmėgina, nes žino, kad jei žais ilgai, galiausiai jūs pasiduosite ir jie laimės aukso puodą. Svarbiausia yra neleisti jiems laimėti. Naujiena – nuo šiandien viską kontroliuoja suaugusieji!

6. **Nekreipkite dėmesio į tai, kas nesvarbu.** Labai daug mano sutinkamų tėvų kabinėjasi prie įvairių nereikšmingų smulkmenų, užsiveda kaip sugedęs radijas ir taip sunervina vaikus, kad šie pradeda tikrai labai blogai elgtis.

Reikėtų susikoncentruoti ties 20 procentų esminių dalykų ir nekreipti dėmesio į likusius 80. Tai yra tikrai svarbu. Tačiau nepamirškite, kad kai pasirenkate ignoruoti jums nepatikusį elgesį, darykite tai tvirtai, bet ramiai, visiškai nekreipkite dėmesio ir nesileiskite įtraukiami į tai, kas vyksta.

Laikinas kurtumas yra labai naudingas. Kai jūsų vaikas sako: „Mama, aš tave myliu“, jūs galite atsakyti: „Taip, brangusis, aš tave irgi myliu.“ Bet kai mažasis Džonas šaukia: „Mama, aš tavęs nekenčiu“, išlikite ramios, nenusileiskite ir nepradėkite bereikalingų diskusijų šiuo klausimu.

Dažnai aiškinu tėvams, kad kai jie stovi prie liūto narvo zoologijos sode, jie nepasiima lazdos ir nepradeda baksnoti liūtui į šoną. Daug protingiau būtų pasakyti: „Gerasis pone Liūte, šiandien aš jūsų neerzinsiu, todėl norėčiau iš čia išlįsti gyvas.“

Taip pat ir su mažais vaikais: nežadinkite laukinio žvėries, nes taip nieko nepasieksite!

Elgesio keitimo terapija

Vos tik paminiu elgesio keitimo terapiją, tėvai išsigąsta, nes tai skamba kaip kažkokia įtartina smegenų plovimo procedūra. Tėvai iškart įsivaizduoja slaptuosius policijos metodus. Tačiau tai dar ne pats blogiausias variantas. Kiti tėvai yra girdėję, kad elgesio keitimas naudojamas dresiruojant šunis, balandžius ir kitus cirko gyvūnus. Nepanikuokite, tai,

apie ką kalbu, nėra veterinaro patarimai apie gyvūnų psichologiją. Ši terapija yra sena, veiksminga ir aš esu įsitikinęs, kad netgi jei jūsų tėvai niekada negirdėjo šio pavadinimo, būtent taip jie jus ir augino.

Skatiname tik tai, kas gera

Elgesio keitimo terapijos teorija yra neįtikėtinai paprasta. Ji teigia, kad elgesys, paskatintas apdovanojimais, turėtų pasikartoti. Mes jau kalbėjome apie balso tono, įvairių veiksmų ir dėmesio panaudojimą apdovanojant vaiką už gerą elgesį. Juk žinome, kas nutinka koncerto pabaigoje, kai žiūrovai entuziastingai ploja. Toks palaikymas priverčia grupę dar kartą išeiti į sceną – jūs gaunate galimybę dar kartą juos išgirsti.

Elgesio pakeitimas turi ir priešingą pusę, kuri teigia, kad elgesys, kuris nebuvo pastebėtas, paskatintas ir pastiprintas, greičiausiai pradings. Prisiminkime pavyzdį apie koncertą, tik šį kartą koncertas buvo be galo nuobodus, todėl aplodismentai negausūs – ir šiąnakt nebus jokio išėjimo bisui.

Įsivaizduokite tokią sceną: dvejų su puse metų mažylis atsistoja, nusišypso ir priešais svečius iš bažnyčios puikiai artikuliuodamas ištaria „Bum!" Mama nurausta ir tada prasideda „fejerverkai". Taip apdovanoję ir paskatinę vaiką dar ilgai neišgirsite nieko kito kaip „Bum!", „Bum!", „Bum!"

Čia buvo galima ir kitaip pasielgti. Kai vaikas pasakė „Bum!", mama galėjo visiškai į tai nesureaguoti, tyliai sau nusižiovauti ir toliau šnekučiuotis su svečiais. Tokiu atveju mažasis būtų nupėdinęs šalin murmėdamas po nosimi: „Nieko gero – nėra žiūrovių – nėra pasirodymo."

Mažiems vaikams elgesio keitimas bus efektyviausias, jei gerai pasielgę jie iškart gaus apdovanojimą. Tokiame amžiuje netgi praėjus minutei po paties veiksmo apdovanojimas jau bus praradęs dalį savo vertės. Kad būtų efektyvus, šis metodas turi būti taikomas nuolat. Jei nusprendžiate elgesį tyčia ignoruoti, turite taip daryti penkis kartus iš penkių, kai jis pasikartos. Jei nekreipsite dėmesio keturis kartus iš penkių, visada bus verta jus išmėginti. O gal šįkart pasiseks? Tai lyg žaidimų automatas – jei ilgai žaisite, tikėtina, kad galiausiai laimėsite aukso puodą.

Apdovanojimai

Vaikų apdovanojimas už gerą elgesį nėra pažeminimas, tai yra mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Už darbą aš gaunu atlygį, o jei nedirbu, niekas man nesumoka. Jei išdėstau įdomią paskaitą, žmonės man dėkoja ir mane giria, todėl nesusimąstydamas sutinku išdėstyti dar vieną. Jei suaugusiųjų apdovanojimas laikomas priimtinu, vaikai nusipelno to paties.

Kalbant apie elgesį, yra dvi apdovanojimų rūšys. Yra *švelnieji,* arba *socialiniai,* ir *tiesioginiai, apčiuopiamieji* apdovanojimai.

Švelnieji apdovanojimai

Čia kalbama apie dėmesį, pagyrimą, šypsenas ir prisilietimą. Geriausiai paskatina dėmesys ir, kaip vėliau pamatysite, protingai naudojamas jis gali būti labai galingas įrankis. Tačiau, jei juo piktnaudžiaujama, jis gali sukelti ir visiškai nepageidaujamų poelgių. Tiek vaikai, tiek suaugusieji labai jautrūs švelniems, subtiliems elgesio skatinimo būdams, tokiems kaip dėmesys, švelnus žodis ar kibirkštėlė jūsų akyse.

Tiesioginiai apdovanojimai

Šiai kategorijai priklauso labiau apčiuopiami dalykai, tokie kaip nuotaikingas pašto ženklas, auksinė žvaigždutė lentelėje, lipdukas ar nedideli žaisliukai. Čia taip pat galime kalbėti apie visus tuos saldžius apdovanojimus, kurie priverčia pajuoduoti jūsų vaikų dantukus ir papildyti stomatologo sąskaitą banke.

Apdovanojimai ir kyšiai

Tarp apdovanojimų ir kyšių yra labai nežymus skirtumas. Daugeliui elgesio ekspertų nepatinka vaikų papirkinėjimas, todėl jie pasisako už apdovanojimus. Kyšis laikomas viena iš šantažo formų, kai vaikui pasakoma, kad jis kažką gaus, jei atliks tam tikrą užduotį. O apdovanojimas yra tada, kai iki gero vaiko poelgio net nebuvo kalbama apie jokį atlygį. Labai dažnai skirtumą tarp kyšių ir apdovanojimų ganėtinai sunku suprasti. Aš asmeniškai teikiu pirmenybę pastariesiems, jei senas geras kyšis užtikrina pageidaujamą rezultatą, tai kodėl gi ne?

Subtilūs arba tiesioginiai apdovanojimai

Lemiamas faktorius, pasirenkant apdovanojimo rūšį, yra vaiko amžius. Daugumai mažylių visiškai užtenka švelnių apdovanojimų, ypač dėmesio, o vyresnieji jau geriau suvokia daiktų vertę, todėl pirmenybę teikia tiesioginiams, apčiuopiamiems apdovanojimams, ypač tiems, kurie žvanga kišenėje.

Ir vėl viskas iš pradžių

Šie elgesio keitimo metodai padeda mums pasirūpinti, kad užsispyrę mažieji neprisivirtų košės, ir kartu apsaugo mus nuo nereikalingų kovų. Tačiau ši terapija turi vieną didelį trūkumą – labai lengva susipainioti ir padaryti ką nors atvirkščiai. Ji neturi saugiklių, todėl nėra labai lengva akcentuoti tik tai, kas gera, tuo pat metu atmetant tai, ko nenorime matyti.

Nors elgesio keitimo metodais naudojamės kasdien, dažnai net patys to nesuvokdami apverčiame viską aukštyn kojomis, taip prisidarydami sau daugiau bėdos nei naudos. Dauguma elgesio problemų, su kuriomis susiduriame, yra iš tiesų mūsų pačių sukurtos, nes mes per daug jaudinamės dėl menkniekių.

Prieš keletą metų apžiūrinėjau mažą berniuką. Jis gulėjo mamai ant kelių. Kai paliečiau jo pilvuką, jis nesąmoningai ištiesė vieną koją ir man įspyrė. Norėdamas pajuokauti, aš šoktelėjau atgal, susiėmiau už kelio ir apsimečiau, kad man labai skauda. Po kelių sekundžių man buvo atlyginta už mano kvailumą – dar vienas spyris į kitą kelią, ir šįkart tikrai skaudėjo. Aš vėl pašokau. Iki mūsų pokalbio pabaigos jis jau buvo mane apmindęs, apspardęs ir tikrai puikiai praleidęs laiką. Po savaitės sau ramiai dirbau prie stalo, kai staiga atsidarė mano kabineto durys ir, dar nespėjus man susivokti, jis įbėgo ir vėl man įspyrė.

Dabar suprantu, kad pediatrui taip elgtis kvaila, tačiau ši situacija gerai parodo, kas atsitinka, kai reaguojame į nereikšmingą įvykį. Jei būčiau nekreipęs dėmesio į pirmąjį nesąmoningą spyrį, viskas tuo būtų ir pasibaigę. Bet aš išpūčiau visą reikalą ir taip įdaviau vaikui į rankas lazdą, kuria pats buvau priluptas. Reikėjo pasielgti kitaip arba įsigyti blauzdų apsaugas.

Tai, kad elgesio keitimo terapija gali mus supainioti, rodo ir kitas pavyzdys. Priešais vaiką padedate maistą, jis vos žvilgteli ir sako „fe!" Tada suaugusieji pradeda elgtis kaip vaikai. Mamytė ūžia kaip lėktuvėlis, tėtis žongliruoja apelsinais, turbūt net šuniukas atlieka kokius nors cirko numerius. Kai taip atlyginama už nevalgymą, burna lieka tvirtai sučiaupta it škoto piniginė. Na štai, jūs ką tik susikūrėte maitinimo problemą.

Pradėkime iš pradžių. Jis pasižiūri į maistą ir sako „fe!" Jūs nekreipiate dėmesio. Po kiek laiko jis pradeda valgyti, arba galiausiai iš alkio jam pradeda skaudėti pilvą, tačiau jūs išlaikote savo sveiką protą, todėl ateityje nereikės kariauti dėl maisto.

Pokyčiai ateina pamažu

Yra tėvų, kurie išeina iš mano kabineto susikūrę tam tikrą elgesio planą ir įsitikinę, kad jei jis nesuveiks per valandą, tuomet visi mano metodai yra visiška apgavystė. Elgesio keitimas pamažu formuoja vaikų elgesį. Kad pasiektume pageidaujamų rezultatų, reikia laiko, gudrumo ir nuoseklumo. Nėra jokios prasmės tikėtis, kad vaikas palies daktaro Gryno drabužių siūlę ir stebuklingai pasveiks. Juk mažieji taip ar kitaip elgėsi ištisus mėnesius, todėl atrodytų protinga luktelti pokyčių bent kelias savaites.

Prieš pagerėdami, reikalai gali pablogėti

Bėgant laikui, jūsų vaikas jau bus gerai jus išstudijavęs ir žinos kiekvieną jūsų skaudžią vietą. Jei vieną kartą netikėtai labiau pasistengsite, neparodysite savo silpnybių ir nesureaguosite į vaiko poelgį, jis pajaus, kad praranda ryšį ir mėgins padidinti spaudimą. Karingai nusiteikę mažyliai iš pradžių gali mėginti pakartoti tą patį veiksmą, tik dabar su dar didesniu atkaklumu. Jei jūsų gynyba išlieka nepajudinama, mažieji atsitraukia į pogrindį pergalvoti savo veiksmų ir tada mėgina pulti iš kitos pusės.

Jei jūs aiškiai parodysite, kad dabar situaciją valdo naujasis *jūs,* neketinantis atsitraukti, greitai sugrįš taika. Gyvenime dažnai turime iškęsti

šiek tiek daugiau skausmo, kad galiausiai rastumėme ilgalaikio poveikio vaistą. Prieš imdamiesi bet kokių žygių vaikų elgesiui pakeisti, įsitikinkite, kad jums pakaks jėgų įveikti tamsą prieš aušrą.

Elgesio pakeitimas nėra koks nors naujas abejotinas metodas. Priešingai, tai senas, išmėgintas būdas, kaip galima formuoti elgesį. Kai metodas naudojamas tinkamai, galima daug pasiekti ir be rėkimo, pykčio protrūkių, jėgos, grasinimų ar tėvų pamišimo. Svarbiausia būti nuosekliems ir nepadaryti visko priešingai.

Mušimas – būkime protingi

Mušimas yra labai jautri tema daugeliui žmonių, pasisakančių už ir prieš. Mano požiūris į šį klausimą gali būti labai atsilikęs lyginant su daugeliu šiuolaikinių autorių, rašančių apie vaikų priežiūrą, tačiau įtariu, kad mano nuomonė nelabai skirsis nuo to, ką mąsto daugelis tėvų.

Norėčiau iškart paaiškinti, kad nepateisinu vaikų „trankymo“. Tačiau nepritariu ir filosofinėms idėjoms, skatinančioms priimti įstatymą, kad fizinės bausmės, skiriamos vaikui, yra kriminalinis nusikaltimas. Manau, kad žmonės, mėginantys „prastumti“ šį įstatymą, ne visai supranta skirtumą tarp retų pliaukštelėjimų normaliuose namuose ir žiaurių sumušimų probleminėse šeimose.

Nepriklausomai nuo to, ar mušti vaikus yra gerai ar blogai, taip jau yra, kad kai kurie tėvai retkarčiais pliaukšteli savo vaikams.

Mušimas – nesupraskite neteisingai

Man nepatinka mušti vaikus. Ši disciplinos forma dažniausiai yra neveiksminga ir neretai tik pablogina situaciją. Aš, žinoma, nepalaikau nei vienos šeimos, naudojančios mušimą kaip pagrindinę drausminimo priemonę, nes tai yra labai neteisinga. Dabar, kai tai pasakiau, jaučiu, kad prieš mušimą pasisakanti pusė kelia per daug triukšmo dėl tėvų, retkarčiais pliaukštelėjančių savo vaikams.

Prieš fizines bausmes pasisakančių grupių cituojami tyrimai iš pirmo žvilgsnio parodo, kad vaikai, patyrę fizines bausmes, vėliau gali būti labiau linkę naudoti smurtą savo šeimose. Tačiau jei panagrinėtume tuos statistinius duomenis atidžiau, paaiškėtų, kad minėtieji mokslininkai rezultatus suprato neteisingai.

Žinome, kad visi vaikai yra labai jautrūs, jiems svarbus emocinis stabilumas. Vaikams, augantiems neramioje aplinkoje, dažnai sunku užmegzti glaudesnius santykius su savo tėvais. Tokiuose namuose vaikai mato netinkamą pavyzdį, taip susiformuoja netinkamas visų ateities santykių pagrindas. Be to, tokie vaikai gali pasirinkti netinkamus partnerius santuokai, ir taip tos pačios problemos bus perduotos ateinančiai kartai.

Gerai žinoma, kad vaikai iš emociškai nestabilių šeimų dažniau patiria fizinių bausmių, prievartą ir smurtą. Dabar jau įrodytas ryšys tarp nuolatinio vaikų mušimo vienoje kartoje ir patologinių santykių, kur nevengiama smurto, kitoje. Tačiau aš manau, kad mušimas nėra patologinių santykių priežastis, greičiau jų simptomas, kuris gali būti perduodamas iš kartos į kartą. Tokiu būdu susidaro nerimą keliantis užburtas ratas.

Jei lobistinės grupės tikrai norėtų pagerinti vaikų emocinę gerovę, manau, būtų daug naudingiau pirmiausia atkreipti dėmesį į dabar legalias vaikų skriaudimo formas. Galbūt jie turėtų pasiūlyti priimti įstatymą, labiau apsaugantį vaikus iš alkoholikų ar narkomanų šeimų. O kaipgi tėvai, kurie nuolat vaidijasi ir visa tai mato vaikai? Galbūt tai irgi reikėtų laikyti nusikaltimu? Dar reikėtų atsižvelgti į tėvus ir advokatus, kurie naudojasi vaikais norėdami įgyti pranašumo nemaloniose skyrybų bylose, kai kaltinama smurtavimu.

„Kaip visa tai susiję su mušimu?“ – paklausite jūs. Ogi pažvelgus į viską plačiau, galima teigti, kad reti pliaukštelėjimai nėra labai žalingi, tačiau vis tiek tai yra visiškai neefektyvi auklėjimo priemonė. Dažniausiai ji neduoda norimo rezultato, nes buvo panaudota supykus. Po to mažyliai dar pasinaudoja mūsų kaltės jausmu ir silpnosiomis vietomis savo tikslams pasiekti.

Mušimas – teisingi ir neteisingi būdai

Yra teisingi ir neteisingi vaikų mušimo būdai. Jei jau turite imtis šios priemonės, tuomet jums reikėtų šį tą žinoti apie galimas pasekmes.

Nepasiteisinęs mušimas

Dažniausiai pliaukštelime vaikams, kai esame pikti. Tą akimirką galbūt pasijaučiame geriau, tačiau toks auklėjimas nėra tinkamas ir taip nieko nepasieksime. Daugeliui mūsų problema iškyla maždaug po dviejų minučių. Vaikas apsipila ašaromis, o mūsų pyktį pakeičia kaltės jausmas, tada galima sakyti, kad pralaimėjome.

Įsivaizduokite tokią situaciją. Jums jau visko iki kaklo, bet Džonis vis tiek daro savo, kol – pliaukšt! Jis pravirksta – jūs pasijaučiate kaltas. Džonis žino, kad jūs jaučiate kaltę, todėl jis verkia dar garsiau – jūs jaučiatės dar blogiau. Jis žino, kaip jūs jaučiatės, todėl verkia toliau, nujausdamas, kad pergalė nebetoli. Jūs pasiduodate ir apkabinate Džonį.

Greitas pliaukštelėjimas gali pakeisti situaciją ir jūs vėl kontroliuosite padėtį, tačiau jei to nepadarysite tinkamai, bus labai lengva viską sugadinti.

Mušimas, griebiantis paskutinio šiaudo

Dažniausiai tėvai griebiasi mušimo, kai jiems trūksta kantrybė ir jie nebegali daugiau tverti. Iš pradžių vaikas be perstojo erzina tėvus, kol koks nors visiškai nereikšmingas poelgis pripildo tėvų kantrybės taurę. Tėvai, žinoma, labai supyksta, o vaikas nesupranta kodėl. Yra ir geresnių būdų susitvarkyti su tokia situacija, visai nebūtina taip supykti, kad už kažkokią smulkmeną priluptume savo vaiką. Galų gale mes, suaugusieji, turėtume būti protingesni ir valdyti situaciją, nors kartais ir nesu tuo taip įsitikinęs!

Galite gauti ir grąžos

Kita situacija, kai mušimu nieko nepasieksite, kai priluptas vaikas iš karto pats trenkia tėvams. Kitaip tariant, jis atsilygina tuo pačiu. Taip įsitrauksite į karą, iš kurio pasitraukti bus daug sunkiau nei buvo į jį įsivelti.

Tokio mūšio įkarštyje tėvai vis labiau pyksta ir, nors vaikas gauna į kailį, tai tampa geriausiu žaidimu. Mažyliai yra nusiteikę viską neigti, jie užsispyrę ir nemąsto logiškai. Jei tėvams būdingos tokios pačios savybės, kova gali niekada nesibaigti. Tad paskutinis smūgis nebūtinai turi priklausyti jums.

O man neskaudėjo!

Kai kurie 3–4 metų vaikai turi stebėtinų aktorinių sugebėjimų. Gavę lupti, jie stoiškai atsistoja tarsi Rembo tardymo metu, žiūri jums tiesiai į akis ir pačiu įžūliausiu tonu pareiškia: „O man neskaudėjo!“ Iš tikrųjų jiems skaudėjo, tačiau vaikai žino, kad tokia reakcija dar labiau įsiutins tėvus (ir išvis, pagalvos mažylis, kaip jie drįsta mane liesti!).

Norite tikėkite, norite ne, bet vieną kartą pas mane į kliniką atsiuntė vaiką su rašteliu, kur buvo parašyta: „Prašau, ištirkite jo kojų nervus. Atrodo, jis išvis nejaučia skausmo!“

Teisingas mušimas

Mušimas yra turbūt pati seniausia ir geriausiai išmėginta auklėjimo priemonė. Ar jis pakenkė mūsų protėviams? Ar jis buvo tinkamas mūsų tėvų kartai, ar buvo sužalota jų psichika? Spręsti jums.

Geriausia taikyti mažesniam vaikui

Mušimas naudingiausias mažesniems vaikams. Tokio amžiaus vaikams žodžiai yra ne tokie efektyvūs kaip ryžtingi veiksmai. Su nepaklusniu dvimečiu galite diskutuoti visą dieną. Jūs galite jam viską išaiškinti apie meilę, pavyzdį, charakterio ugdymą ar netgi apie savo evangelinius įsitikinimus prieš fizines bausmes, tačiau jūsų žodžiai neduos jokių rezultatų, o nestiprus pliaukštelėjimas gali pataikyti tiesiai į tikslą.

Greitas poveikis

Palyginus su kitais drausminimo būdais, mušimas turi vieną didelį privalumą – jis gali greitai išspręsti vis blogėjančią situaciją. Ryžtingas pabarimas ar *pertraukėlė* (apie tai skaitysite vėliau šiame skyriuje) taip pat yra

greitos ir efektyvios priemonės. Tiesa, į pabarimą dažnai nekreipiama dėmesio, o *pertraukėlė* naudinga tik tada, kai yra tam tinkamas kambarys, todėl ja galima pasinaudoti tik namuose.

Aiškios ribos

Gerai apgalvotas pliaukštelėjimas perteikia aiškią mintį. Jis pasako, kur yra ribos, kad jūs viskam vadovaujate ir kad būsite tvirti, jei ir toliau bus blogai elgiamasi.

Padeda neišpūsti situacijos

Dauguma karų dėl elgesio prasideda nuo kokios nors smulkmenos. Atrodytų nereikšmingi sprendimai pradeda įvykių grandinę, kuri, kad ir ką jūs darytumėte, po truputėlį darosi nekontroliuojama. Galiausiai įvyksta toks sprogimas, kad visa šeima jaučiasi nelaiminga ir įsitempusi dar kelias valandas. Laiku pliaukštelėję vaikui, galite išvengti situacijos išpūtimo iki milžiniško konflikto.

Padeda išspręsti padėtį be išeities

Mušimas taip pat gali būti naudingas, kai tėvai ir vaikai užstringa beviltiškoje situacijoje be išeities, kurią būtinai reikia išspręsti. Kai niekas kitas nepadeda ir mūsų autoritetas pradeda svyruoti, per kelias minutes sprendimą ir taiką gali atnešti arba trumpa *pertraukėlė,* arba nestiprus pliaukštelėjimas.

Atbaido pavojus

Mano manymu, mušimas gali būti nebloga priemonė, kuri padeda užtikrinti, kad niekada nepasikartotų pavojingi gyvybei veiksmai. Nematau nieko blogo, jei vaikui padarius ką nors netinkamo, tučtuojau jam pliaukštelėsite, ir taip leisite suprasti, kad tai, kas ką tik atsitiko, daugiau niekada neturi pasikartoti. Katės turi devynis gyvenimus, tačiau mes, dirbantieji ligoninėse, negalime to pasakyti apie vaikus. Ardydami elektrinius prietaisus, žaisdami su ugnimi ar bėgiodami per judrias gatves, vaikai gali išsisukti kartą ar du. Net jei skausmingas pliaukštelėjimas

sukėlė vaikui nedidelę emocinę traumą, tebūnie tai kaina, kurią reikia sumokėti, kad tik ji padėtų išvengti didelių sužeidimų ir mūsų vaikai būtų sveiki ir gyvi.

Įsivaizduokite, kad jūsų mažylis ropščiasi ant balkono krašto. Jūs galite su juo demokratiškai padiskutuoti, sakydami: „Mielasis Sedrikai, tai ganėtinai pavojinga. Nuo čia iki žemės penkiasdešimt metrų ir, jei tu nukrisi, gali labai smarkiai susižaloti." Arba pliaukštelėti ir taip pastiprinti įspėjimą, kad tai daugiau niekada neturi pasikartoti.

Išvada

Šios knygos tikslas yra padėti ramiau gyventi. Mušimas – viena iš auklėjimo formų, kuri, gera ar bloga būtų, vis dar naudojama daugelio gerų, mylinčių tėvų. Esu įsitikinęs, kad tai nėra pati geriausia drausminimo priemonė, tačiau ją naudoja realūs tėvai realiame gyvenime, todėl galiu su tuo susitaikyti. Mušimas, žinoma, paveikia gana lengvabūdiško temperamento vaikus, tačiau, mano nuomone, tokiems vaikams yra daug geresnių disciplinos formų.

Tėvams, turintiems sunkų vaiką, reikia visų įmanomų drausminimo priemonių. Tačiau, kai labiausiai reikia disciplinos, mušimas gali būti neefektyvus ir netgi pavojingas. Nusivylę tėvai griebiasi mušimo, o jei jis nepadeda, pliaukšteli dar smarkiau. Netrukus situacija gali išsirutulioti iki tikro karo. Prarandama kontrolė, atsiranda pyktis, pagieža, o ilgainiui ir galimybė smurtui šeimoje.

Tvirto apkabinimo metodas nuo pykčio protrūkių

Yra autorių, kurie žiūri į pykčio protrūkius kitaip nei jūs ar aš. Jie jų nelaiko karingai nusiteikusių mažylių pasipriešinimo simptomais. Jie tiki, kad pykčio protrūkis yra ženklas, kad vaikas bando atrasti savo vidinį „aš". Jie mano, kad nereikia ignoruoti visų tų raitymųsi ir verksmų, bet reikia vaiką tvirtai prispausti prie savo kūno, kol neatslūgs jo vidinis

įniršis. Mano nuomone, žmonėms, gyvenantiems realiame pasaulyje, su kuriais aš dirbu, šis metodas atrodo tik tuščios akademinės sapalionės. Žinoma, apkabinimas labai reikalingas, kai mažylis yra išsigandęs ar nusivylęs, tačiau jis yra visiškai beprasmis ir netgi pavojingas, kai susiduriame su tyčiniu, ribas tikrinančiu pykčio protrūkiu.

Kai mamos išsekusios, užsibėgiojusios ir jau daugiau nebegali galvoti apie vaikų auginimo teorijas, tik nedaugelio jų piprašysi, kad tvirtai apsikabintų piktą, besiranganti vaiką. Jei tokie metodai siūlomi ne tobuliems, o paprastiems tėvams, tikėtina, kad smurto prieš vaikus atvejų gali padaugėti.

Tėvams svarbiausia išlikti ramiems, valdytis ir neprarasti sveiko proto. Kilus nemažiems pykčio protrūkiams, geriausia būtų išskirti kariaujančias puses, kad kiekviena jų galėtų nusiraminti.

Dėmesio atitraukimas

Dėmesio atitraukimas yra sena ir sėkmingai naudojama pykčio tramdymo priemonė. Prisiminkite tuos laikus, kai svečiavotės pas močiutę ir jau tiesėte ranką prie jos vazoninės gėlės, kuri po jūsų „prisilietimo" būtų lyg po žudančios herbicidų dozės. O tada močiutė tyliai pasakė: „Ką tik prisiminiau, kad virtuvėje didžiajame stiklainyje turiu saldainių." Vos tai išgirdus, jūsų rankos atsitraukė nuo augalų ir jūs žaibišku greičiu puolėte į virtuvę. Kaip pastebėjote, šioje situacijoje nebuvo pakeltas balsas, buvo išsaugota ir taika, ir augalai.

Ir šiandien tėvai gali lygiai taip pat sėkmingai panaudoti tą patį metodą. Jis ypač veiksmingas su mažais vaikais. Kai atrodo, kad tuoj turėsite rūpesčių, visada daug lengviau nukreipti vaiko dėmesį ir taip išvengti nemalonumų. Yra toks tikslus psichologinis momentas, kurį gudrūs tėvai gali pajausti. Jei spėsite laiku, išspręsite problemas, joms dar neprasidėjus.

Kai kurie tėvai nelinkę naudotis šia priemone, nes mano, kad taip apgaudinėjame vaikus, o tai yra nesąžininga ir žemina pačius tėvus. Mano nuomonė šiuo klausimu paprasta – šiuo metodu buvo naudo-

jamasi ir jo efektyvumu neabejota ištisus amžius. Jis veiksmingas ir leidžia išvengti nereikalingų konfliktų, todėl galime ramiau gyventi. Jei nukreipdami dėmesį žeminame save, tai kodėl gi mūsų politikai naudojasi tokiomis pat priemonėmis, siekdami paveikti mus, protingus suaugusiuosius.

Įsivaizduokite situaciją: talentingas įniršio scenų autorius netrukus pradės dar vieną Oskaro vertą pasirodymą. Jūs sakote: „Tuoj prasidės 'Sezamo gatvė'." Mažylio dėmesys iškart nukreipiamas kitur ir problemos nebelieka. Visai kas kita, jei į pykčio protrūkius linkęs mažasis aktorius yra nusiteikęs karingai. Apie tai šnekėsime 9 skyriuje.

Laikinas kurtumas, laikinas aklumas

Jei tėvai nori ramybės, jiems nereikėtų pastebėti kiekvienos smulkmenos ir už ją bausti. Kai drausmindami persistengiame, namai tampa „ne!", „baik!", „negalima!" karalyste. Mes jaučiame nuolatinę įtampą ir įsitraukiame į neigiamą rutiną, pradedame stebėtis, kas nutiko tėvystės džiaugsmams. Norėdami išsaugoti sveiką protą, įsitaisykite tam tikrą filtrą akyse ir ausyse, kad matytumėte ir girdėtumėte tik tai, kas iš tiesų svarbu. Šis elgesio keitimo terapijos papildymas vadinamas *laikinu kurtumu* ir *laikinu aklumu.*

Atradau šį metodą stebėdamas vyrų reakciją, kai kalba jų žmonos. Atrodo, kad toks tekstas kaip „Ar išnešei šiukšles?" dažnai neužfiksuojamas, tuo tarpu kai „Ar norėtum alaus?" laisvai pasiekia klausos nervus ir sėkmingai užfiksuojamas smegenyse.

Turiu pripažinti, kad ir pats kartą turėjau panašių klausos sutrikimų, tačiau mano žmona atrado būdą, kaip šią problemą išspręsti. Ji paprasčiausia užregistravo mane į ligoninės Klausos centrą, kad patikrintų mano ausis, tačiau būtent tą akimirką aš ir vėl pradėjau viską puikiai girdėti. *Laikinas kurtumas* ypač naudingas, kai mūsų mažieji pradeda plūstis ar kartoti bjaurius žodžius, kuriuos išgirdo darželyje.

Įsivaizduokite karingai nusiteikusį trimetį, kuris negauna, ko nori. Jis atsisuka į savo mamą ir rėžia: „Aš tavęs nekenčiu." Nusiminusi mama

susinervina, priima žodžius už tikrą pinigą ir apipila atžalą muilo operos vertais meilės užtikrinimais.

Būtų buvę daug paprasčiau nieko „neišgirsti", o jei atsakymas būtinas, būtų užtekę „O aš tave myliu", ir viskas. Nereikia būti psichoanalitiku, kad suprastum, jog vaikas iš tikrųjų jus myli. Nėra jokių abejonių, ko jam reikia, kai serga ar yra išsigandęs.

Elgesio pakeitimo pagrindas yra išaukštinti gerą elgesį, kad paskatintume vaiką taip elgtis ir kitą kartą. Visa kita reikėtų ignoruoti ir nuvertinti su viltimi, kad ilgainiui blogas elgesys dings. Ignoravimas yra vienas iš tų dalykų, apie kuriuos ekspertams ganėtinai lengva rašyti, tačiau mums, tėvams, ne taip lengva įgyvendinti. Esu įsitikinęs, kad viskas būtų kitaip, jei rašyčiau *Stebuklingai Moteriai* ar *Supermenui,* tačiau realiame gyvenime mes pavargstame, visko aiškiai nebematome ir tada šauname iš dvivamzdžio į bet kokį vaiko poelgį. Geriausių rezultatų tėvai pasiekia, kai ramiai taikosi ir šaudo tik į aiškius taikinius. Žinoma, neįmanoma nekreipti dėmesio į visus erzinančius poelgius, tačiau reikia pasistengti. Čia galėtų šiek tiek padėti ir *laikinas aklumas.*

Įsivaizduokite dvimetį berniuką, kuris nori daug šokoladinių sausainių. Kai mažylis suvalgo trečią skanėstą, mama sako: „Jau pakaks!" Jis žino, kad mama minkštos širdies, todėl pradeda vaidinimą – atsistoja ir ima trypti vietoje, tokiu būdu išliedamas savo įniršį. Dabar, nepaisant viso šito pasirodymo, jums reikėtų nenusileisti ir suvaidinti dar geresnę sceną. Nepamirškite valdytis ir išlikti tokia pat rami kaip vienuolyno motinėlė iš muzikinio filmo „Muzikos garsai". Teištarkite: „Kaip įdomu", pasiimkite skalbinių krūvą ir išeikite jų išdžiaustyti. Patikėkite, tikrai nedaugeliui aktorių patinka stebėti, kaip jų žiūrovai išeina vos spektakliui įpusėjus, ir netgi pats nejautriausias mažylis turėtų suprasti, ką norėjote tuo pasakyti.

Pertraukėlė

Pertraukėlė yra nuostabus būdas, padedantis išvengti beužsimezgančių konfliktų. Rezultatai greiti, metodas naudingas ir raminantis.

Kariaujančių pusių išskyrimas

Pertraukėlės tikslas yra trumpam atitraukti vaiką nuo vis blogėjančios konfliktinės situacijos. Vaikas iš scenos vidurio nuvedamas į nuošalę, pvz., į kitą kambarį, kur jo maivymosi niekas nematys. Vaikui reikia laiko „atvėsti", o kartu apsiramina ir tėvai. Kariauja dvi pusės, ir jeigu bent viena iš jų nusiramino, vadinasi, metodas vertas dėmesio.

Pertraukėlė – turbūt vienas veiksmingiausių metodų, kurį rekomenduoju sunkiai susitvarkantiems tėvams. Tai yra tarsi apsauginis vožtuvas, kuris padeda tėvams suvokti, kaip pasielgti, kai juos priremia prie sienos.

Ši priemonė efektyviausia su 2–10 metų vaikais, tačiau gali būti veiksminga ir su mažesniaisiais. Kai visi kiti metodai jau išmėginti ir niekas nepadeda, kai pradedate nebevaldyti situacijos ir jūsų mažasis tai puikiai supranta, neaušinkite burnos, nemuškite, o geriau pasinaudokite *pertraukėle.* Kai tik pradedate rėkti, ginčytis, tampate iracionalūs ir elgiatės kaip vaikai, žinokite, kad pralaimėjote.

Kaip ir kiti patikrinti būdai, šis irgi turi kritikų. Tėvai, susilaukę angelėlių ar prisiskaitę teorijų, mano, kad jis tiesiog atstumiantis. Jie susigalvoja visokių pasiteisinimų, kodėl *pertraukėlė* nėra veiksminga.

Tai, žinoma, yra jų reikalas, tačiau iš patirties galiu pasakyti, kad *pertraukėlė* padėjo tūkstančiams šeimų išvengti barnių. Nepamirškite, kad realūs tėvai, turintys sunkius vaikus, kada nors palūžta, todėl jūs pasistenkite to išvengti.

Kuris kambarys?

Idealus kambarys *pertraukėlei* būtų asketiška, tyli, lengvai prieinama vieta, kur nėra jokių pramogų. Geriausia, ką galime pasiūlyti – vaikų miegamasis.

Ekspertai suskumba mus įspėti, kad klaidinga naudotis miegamuoju. Jie mano, kad vaikui šitas kambarys asocijuosis su bausmėmis, atsiras baimių ir galiausiai miego sutrikimų. Nors toks paaiškinimas teoriškai atrodo ganėtinai logiškas, mano praktikoje jis nepasitvirtino.

Jei į miegamąjį nusiųstas vaikas nustos miegoti, tai tuomet išeitų, kad į vonią išsiųstas vaikas nustos praustis, į valgomąjį – valgyti, į svetainę – sėdėti, į virtuvę – plauti indus ir taip toliau. Aš renkuosi miegamąjį, nes dažniausiai jis būna nelaidus triukšmui ir toliau nuo kitų kambarių, tad abidvi konflikto pusės gali atvėsti ir nusiraminti.

Metodas

Pagrindinis *pertraukėlės* tikslas yra ne nubausti vaiką, o išskirti kovojančias puses ir duoti joms laiko atvėsti. Kaip jau minėta šioje knygoje, dideli sprogimai prasideda nuo mažyčių kibirkštėlių, todėl daug geriau pasinaudoti tokiu metodu ir užglostyti pavojingą situaciją pačioje jos pradžioje nei paskui tvarkytis su tarptautinio masto konflikto pasekmėmis.

Metodas yra paprastas. Kai vaikas pradeda verkti, įkyrėti ir peržengia visas ribas, kad neįmanoma tverti, reikia nuspręsti, ar norite įsivelti į konfliktą, ar pasinaudoti *pertraukėle*. Nedvejokite, rinkitės pastarąjį variantą.

Ramiai nuveskite ar nuneškite vaiką į jo kambarį. Elkitės švelniai ir neabejokite, kad pasieksite savo tikslą. Įėję į kambarį, „štai kaip viskas bus“ tonu praneškite, kad jūs neketinate ginčytis, o vaikas pasiliks kambaryje, kol nenusiramins. Tada uždarykite duris ir greitai pasišalinkite. Vyresniems nei 3 metų vaikams gali būti paliekamas virtuvinis laikmatis, kad jie matytų, kiek laiko turi išbūti kambaryje.

Nerakinkite durų

Nepainiokite *pertraukėlės* su dvidešimto amžiaus pradžioje populiariu vaikų užrakinimu kambaryje. Toks būdas labiau gąsdina nei padeda. Jis tėra senamadiško auklėjimo dalis, nepriimtina šiandien.

Išdykėlių kampas

Vaiko pastatymas į kampą galbūt buvo veiksmingas tais laikais, kai mes patys vaikščiojome į mokyklą. Dabar iš savo patirties galiu pasakyti, kad tik labai nedaug tėvų mano, kad šiais laikais tai yra efektyvi priemonė. Vaikai nuo 1 iki 2,5 metų nesupras, kam viso to reikia, o

vyresni paspruks, vos tik jūs nusisuksite, ir dar džiaugsis, kad jiems pavyko jus apgauti. Arba jie gali stovėti kampe ir gauti dar daugiau dėmesio rodydami nepadorius gestus. Dauguma tėvų mano, kad statymas į kampą yra visiškai neveiksminga drausminimo priemonė, o vaikui tai gali būti ir pramoga. *Pertraukėlė* miegamajame yra daug veiksmingesnė priemonė.

Kai *pertraukėlė* nepadeda

Kartais, kai pasiūlau *pertraukėlę*, tėvai iš karto sako, kad ji nepadėjo. Kai išgirstu tokį atsakymą, žinau, kad nepasisekė dėl vienos iš kelių galimų priežasčių.

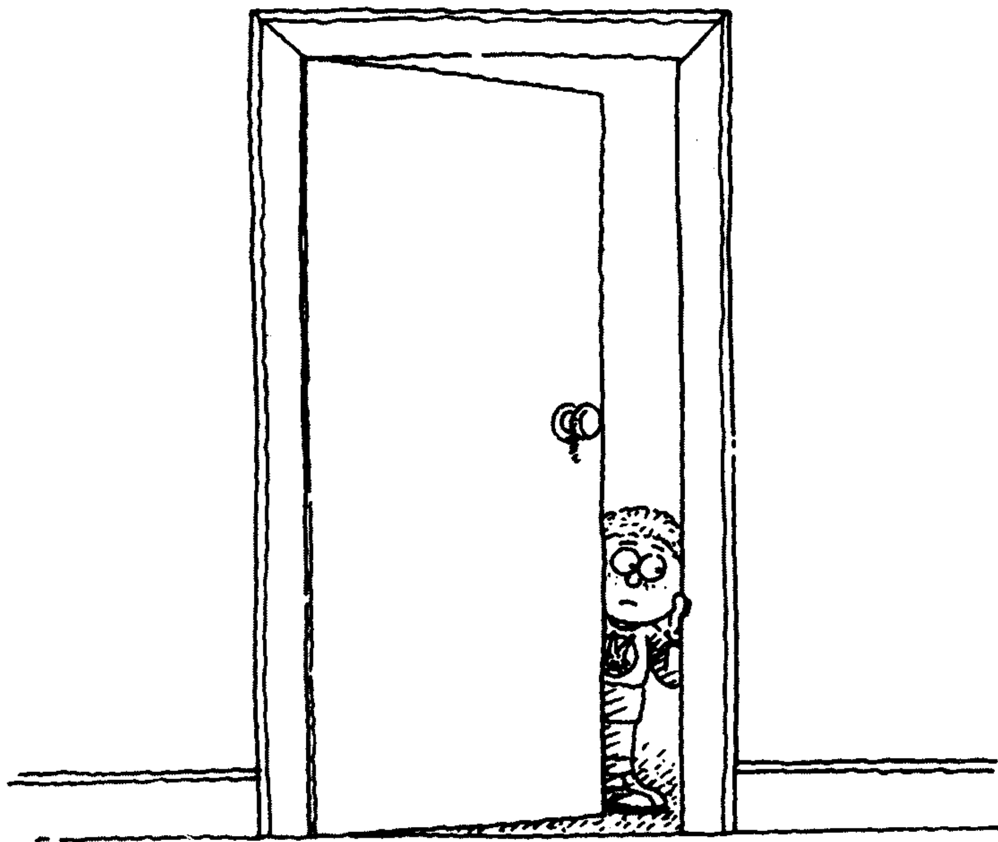
Greitas grįžimas

Pagrindinis nusiskundimas yra greitas pabėgimas. Vaikas paliekamas kambaryje, tačiau nespėjus jums žengti penkių žingsnių, jis jau neria pro duris tarsi kulka iš šautuvo. Aš manau, kad šią problemą galima išspręsti, jei tėvai nenusileidžia ir yra 100 procentų tvirti „ištrėmimo" metu. Maži vaikai greitai pajunta, kada nepaklusnumas ar zirzimas padės jiems gauti tai, ko nori, ir ne ką blogiau supranta, kada jų tėvai nusiteikę rimtai ir nė už ką nenusileis.

Yra tėvų, kurie skundžiasi, kad vaikas nepasilieka kambaryje. Kai paklausiu, kur jie būna vaiko grįžimo momentu, dažniausiai išgirstu, kad jie stovi tiesiai už durų. Vaikai nėra kvaili. Jei jie žinos, kad bus pasitinkančiųjų, susirinkusių juos pasveikinti, žinoma, kad jie išeis – jie padarytų bet ką, kad gautų nors kiek dėmesio ir pramogų.

Kiti graudžiai atrodantys tėvai skundžiasi, kad vaikai pasprunka iš kambario jiems dar net neapsisukus. Man atrodo neįtikėtina, kad dvimetis gali perbėgti per kambarį, atidaryti duris ir pabėgti greičiau nei suaugęs žmogus. Jei taip ir yra, tuomet būtų pats metas nustoti skųstis ir tuoj pat užsirašyti į sporto klubą.

Mano patirtis rodo, kad šeimose, kuriose tėvai rimtai pasiryžę palikti vaiką kambaryje, tvirtai uždaro paskui save duris ir greitai pasišalina, vaiko sugrįžimas yra itin retas.



Retkarčiais bėglį reikia ir griežčiau paauklėti. Po pirmojo pabėgimo reikėtų jį vėl ryžtingai nuvesti į kambarį. Kitą kartą būtų galima ir trumpam užrakinti duris. Atrodo sudėtinga, tačiau prisiminkite, kad *pertraukėlė* yra paskutinis jūsų šansas, tam tikras atsarginis išėjimas. Jos imatės, kai visi kiti būdai nepadeda.

Rėkimas ir spardymasis

Dažnai išgirstu kažką panašaus į: „Aš jį nuvedžiau į kambarį, o jis tol rėkė, kol jo galiausiai neišleidau." Kai paklausiu, kur tėvai tada stovėjo, atsakymas vėlgi toks pat – „už durų". Jūsų vaikui gali būti tik dveji, tačiau jis elgiasi tikrai daug protingiau nei už durų besitrinantys tėveliai. Juk akivaizdu – jei bus verkšlenimo besiklausanti publika, bus ir karališkas pasirodymas. Nuveskite vaiką į kambarį – uždarykite duris – greitai pasišalinkite.

Retkarčiais man tenka išgirsti, kad *pertraukėlė* nepavyko, nes mažasis laužė durų rankeną. „O ką jūs tada darėte?" – paklausiu aš. „Laikiau rankeną iš kitos pusės!" Vaikams tai labai patinka – jiems tai nuostabus žaidimas.

Kartais tėvai skundžiasi, kad jų mažyliai atsigula prie durų ir jas spardo. Dažniausiai jie taip elgiasi, jei žino, kad juos išgirsite. Nepamirškite, kad geriau jau apspardytos durys, nei ištampyti tėvų nervai.

Kambario sujaukimas

Nemažai tėvų skundžiasi, kad jie negali palikti vaiko jo kambaryje, nes jis gali ten viską išdaužyti. Tiesą pasakius, dauguma mano, kad taip galėtų atsitikti, tačiau nepanašu, kad jie tai būtų patyrę. Per savo praktiką sutikau labai nedaug vaikų, kurie taip pasielgė, kai jų tėvai pamėgino parodyti savo valdžią.

Svarbu, kad kambaryje nebūtų palikta pavojingų daiktų. Dažai, žymekliai ir kiti panašūs dalykai turėtų būti paslėpti.

Kai vaikas dalijasi kambariu su broliu ar seserimi, tėvai nerimaus, kad piktas, dėmesio trokštantis mažylis gali „pertvarkyti" brolio ar sesers daiktus. Jei kyla tokia problema, reikėtų naudotis kitu, „neutraliu" kambariu. O kai neužtenka vietos, gali būti, kad retkarčiais teks pasinaudoti ir vonia.

Kai uždarytas savo kambaryje vaikas pradeda jį griauti, jūs turite tris galimybes. Galite apsimesti (kad ir kaip sunku tai būtų), kad tai, kas vyksta, jums nedaro jokio įspūdžio. (Vėliau, kai audra bus praėjusi, kartu viską susitvarkysite.) Galite tvirtai pareikšti, kad jo elgesys jums visiškai nepatinka, ir pareikalauti, kad viską sutvarkytų. Arba vaikas gali užsitraukti jūsų rūstybę ir jam bus paaiškinta, kad toks elgesys yra visiškai nepriimtinas. Nors asmeniškai aš linkstu prie pirmojo varianto, jums reikėtų patiems išsirinkti tinkamiausią sprendimą.

Pavyzdys. Maždaug ketverių kai kuriems vaikams nusibosta būti vaikais ir tada jie gerokai apsunkina savo mamų gyvenimą. Viena užsispyrusi mergaitė buvo gerai išstudijavusi įniršio protrūkių meną ir puikiai žinojo, kaip juo pasinaudoti. Kai ją palikdavo kambaryje, ji nusiramindavo, tačiau vėliau „patvarkydavo" kambarį ne prasčiau nei bomba.

Kai išgirdau, kad taip sėkmingai žlugdomas *pertraukėlės* metodas, pirmiausia rekomendavau tėvams išnešti iš kambario visus dūžtančius daiktus, rašiklius, dažus ir panašias, daug netvarkos paliekančias medžiagas. Kai ją kitą kartą paliko kambaryje, mergaitė net nemėgi-

no verkti, nes žinojo, kad nedidelis daiktų „pertvarkymas" mamą paveiks daug labiau. Po dešimties minučių ji išėjo iš kambario visiškai susitvardžiusi ir atrodė labai patenkinta. Mama vos susivaldė, kai pro duris pamatė sujauktą lovą ir ant grindų išmėtytus drabužius. Tačiau ji suprato, ko siekė jos dukra, todėl praeidama pro šalį tepasakė: „Kokia netvarka."

Mažoji buvo priblokšta, nes tikėjosi, kad jos poelgis visiškai išmuš mamą iš vėžių. Pajutusi „jėgų pusiausvyros pasikeitimą", ji labai stengėsi išvengti panašių scenų likusią dienos dalį. Atėjus laikui miegoti, mergaitė buvo nusiųsta susirasti pižamos, tačiau tuoj pat sugrįžo skųsdamasi, kad niekaip negali jos rasti. „Manau, ji kažkur po ta drabužių krūva ant grindų", – paslaugiai tarė mama. Tada mergaitė paklausė, kaip jai reikės miegoti nepaklotoje lovoje. „Jokių problemų", – atsakė mama, pametėdama dukrai vieną paklodę iš vieno kampo, kitą – iš kito. Ta pati procedūra pasikartojo ryte, kai mažoji ieškojo švarių drabužių. Vėlgi buvo nurodyta netvarkinga drabužių krūva ant grindų. Tokiu būdu mergaitė viską kuo aiškiausiai suprato: kambario sujaukimas nesukėlė jokios mamos reakcijos, nukentėjo tik ji pati.

Kitą rytą pasikalbėjau su šia mama telefonu ir mes nusprendėme, kad kambarį sutvarkyti jos turėtų kartu. Buvo nuspręsta, kad visus senus ir per mažus drabužius galima atiduoti neturtingoms šeimoms. Tvarkingai surikiavusios žaislus, mama su dukra sudarė dovanų artėjančioms Kalėdoms sąrašą.

Mane sužavėjo šios mamos savitvarda ir stiprybė, taip pat labai pradžiugino tai, kad galų gale ji atsikratė įpročių, praeityje trukdžiusių efektyviai panaudoti *pertraukėles*. Po šio konflikto mama ir dukra sugebėjo susitaikyti, užmegzti daug artimesnius santykius ir paversti karo zoną į vietą, kur smagu gyventi. Kambarys daugiau niekada nebuvo sujauktas, įniršio protrūkių stebėtinai sumažėjo, todėl ir *pertraukėlių* reikėjo vis rečiau.

Iš tiesų *pertraukėlės* yra puikus atsarginis variantas mums, tėvams, o jei metodu naudojamasi teisingai, jis retai kada bus sužlugdytas.

Nerealūs lūkesčiai

Dažnai *pertraukėlės* nepadeda, kai patys tėvai nesuvokia, ką jie bando pasiekti. Penkios minutės miegamajame negarantuoja angeliško elgesio likusią dienos dalį. Beje, nė vienas mano žinomas metodas, na, gal išskyrus tramdomuosius marškinius, negalėtų to užtikrinti.

Nemažai tėvų tikisi, kad vaikas prieis prie jų nuleista galva ir pasakys: „Miela mamyte, aš pasielgiau blogai ir likusią savaitės dalį elgsiuos nepriekaištingai." Kiti niekaip negali pamiršti to, kas įvyko, ir nuolat primena vaikams, kokie jie buvo išdykę. Todėl namuose tvyro įtampa, kuri niekam neleidžia jaustis laimingam. *Pertraukėlių* tikslas yra leisti abiem pusėms atvėsti ir taip išvengti rimtų konfliktų.

Vaikas neturi atsiprašyti. Vienintelis dalykas, ko iš jo tikimasi, yra tai, kad jis taptų nors kiek protingesnis.

Yra tėvų, kurie teigia, kad *pertraukėlės* neveiksmingos, nes vaikas vis tiek taip pat elgiasi. Jei padaro tą patį vos tik išėjęs iš kambario, jį reikėtų vėl nusiųsti atgal. Kai tėvai skundžiasi, kad vaikas elgiasi taip pat, dažniausiai jie nori pasakyti, kad poelgis pasikartojo maždaug po valandos.

Pertraukėlė yra metodas, tam tikru momentu padedantis išvengti greitai besirutuliojančios konfliktinės situacijos. Jeigu jai pasibaigus namie vėl taika, vadinasi, metodas tikrai veiksmingas.

Kai kurie tėvai jaučiasi apgauti, kai sceną iškėlęs vaikas nueina į savo kambarį ir ten sau laimingas žaidžia. Turiu jums priminti, kad *pertraukėlė* nėra bausmė. Jos tikslas atskirti du žmones, besikėsinančius kibti vienas kitam į atlapus. Visiškai nesvarbu, ar vaikas žaidžia su savo žaislais, stovi ant galvos ar dainuoja liaudies dainas, svarbiausia, kad jis nusiramina, ir tėvai per tą laiką gali nors kiek atsipalaiduoti.

Išvada

Jei *pertraukėlės* metodas naudojamas tinkamai, jis yra labai veiksmingas. Aš jį taikau dirbdamas su mažais vaikais, neįgaliaisiais, o kartais ir su sunkiais vyresnio amžiaus vaikais. Šis metodas padeda palaikyti namie taiką, o jei jis panaudojamas aukščiau aprašytais būdais, negąs-

dinant ir neliūdinant vaiko, galima išvengti emocinės įtampos. Įtampai atslūgus, kai vaikas aiškiai supranta jam leidžiamas ribas, visi gali lengviau atsikvėpti.

Komandinės pastangos

Jei norite, kad suaugęs žmogus kažką darbe padarytų, prisimenate diplomatiją. Jei priekaištaučiau ir nirščiau ant savo darbuotojų, į mane iš pradžių niekas nekreiptų dėmesio, o po to pasiūlytų pasigydyti ar dar blogiau. Tuo tarpu diplomatinis būdas būtų iškelti tikslą, parodyti pavyzdį ir padėti jo pasiekti.

Tas pats pasakytina ir apie vaiką, kuris yra mažas, bet dvigubai daugiau užsispyręs nei suaugęs. Dažnai į tiesioginį paliepimą reaguojama visišku paralyžiumi, tačiau jei tą patį prašymą suformuluosite taip: „O gal kartu sutvarkom tuos žaislus?“, jums gali ir pasisekti.

Kai dirbi su labai mažais vaikais, supranti, kad jie mėgsta viską paversti žaidimu. Tokiame amžiuje jie gali visiškai nepastebėti dėmių ant kilimo, pirštų antspaudų ant sienų ar netvarkingų kambarių, tačiau jiems patinka padėti mamai šveisti, plauti ir tvarkyti, nes smagu būti įvykių ir dėmesio centre. Jiems labiausiai patinka būti padėjėjais ir žaisti draugus. Taip galima smagiai leisti laiką ir nesipykti.

Su ikimokyklinio ar ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikais dažnai galima užglaistyti situaciją, kai paprašę atlikti kokį veiksmą, iš karto pažadame ką nors, ko jie labai norėtų. „Susitvarkyk kambarį, o aš tau paruošiu pieno kokteilį.“ „Padėk mamytei suplauti indus, o aš pripumpuosiu tavo dviračio padangą.“ Dirbant ir su vaikais, ir su suaugusiaisiais, ko nors pasiekti galima tik pasitelkus komandines pastangas.

Debatai ir ginčai – ar čia yra vietos demokratijai?

Dabar, kai tiek daug kalbama apie demokratiją vaikams, nemažai tėvų mano, kad mažiesiems reikėtų paaiškinti visas gyvenimo smulkmenas. Tai, žinoma, pagirtina, tačiau dažnai kyla problemų, kai labai protingas, bet daug ko realiame gyvenime nepastebintis tėvas nesupranta, kad juo manipuliuoja vos jo kelius siekiantis mažylis.

Didelė tėvų energijos dalis kasdien išeikvojama ginčijantis, diskutuojant ir besistengiant būti demokratiškais su mažais vaikais. Nors tai tiek pat naudinga, kiek diskutuoti apie integralinį ir diferencialinį skaičiavimą su masajų* kariu, iš praktikos galiu teigti, kad šios problemos jau pasiekė epidemijos mastą.

3–4 metų vaikams patinka dėmesys, o vienas geriausių būdų jo gauti yra pastoviai ko nors klausinėti. Jei atkreipsite dėmesį į klausimus, pastebėsite, kad jie nėra įvairūs, mažai domimasi atsakymais, tas pats klausimas kartojamas vėl ir vėl, kol tėvai vis dar užkimba ant kabliuko.

Begalinis klausinėjimas yra gana keista mažų vaikų savybė, kuri turėtų būti skatinama tik iki tam tikros ribos. Jei diskusijos, klausimai ir ginčai tęsiasi be galo ir nėra niekaip susiję su noru ką nors sužinoti, tai jau visai kitas reikalas. Kai prasideda šis žodžių mūšis, tėvai turėtų savęs paklausti: „Ar tuo ką nors pasieksime, ar tikrasis šio užsiėmimo tikslas yra mus suerzinti?“

Kaip pavyzdį paimkime mažąjį akrobatą, kuris šokinėja aukštyn žemyn ant jūsų naujojo žurnalinio staliuko. Jūs jam aiškiai ir įtikinamai liepiate baigti, bet jis tuoj pat paklausia: „Kodėl?“ Jei jums svarbesnė demokratija nei staliuko išsaugojimas, tada labai lengva įsivelti į ilgą diskusiją. Galite aiškinti vaikui apie šiuolaikinių baldų, pagamintų iš medžio drožlių plokščių, nepatvarumą, arba galbūt paminėti ponią Smit, kuri gyvena bute po jumis, ir jos nervų ligą, dėl kurios ji negali pakęsti iš viršaus sklindančio triukšmo, ir dideliais gabalais ant jos kilimo svetainėje

* Masajai – gentis, gyvenanti Tanzanijoje ir Kenijoje, kurios ekonomika grindžiama gyvulininkyste.

krintančio tinko. Visai tai jums bus visiškai nenaudinga, nes pagrindinis klausimo tikslas tebuvo atitraukti jūsų dėmesį. Mano nuomone, į klausimą „Kodėl“ gali būti atsakyta tiktai vieną kartą, o po to geriau nukreipti kalbą kitur, tapti kurčiu ar parodyti savo galią ir pasakyti: „Baik, nes aš taip pasakiau!“

Dauguma mūsų mažylių būtent šią akimirką žaidžia su nieko nenutuokiančiais tėvais. Kai yra tiek kalbų ir tiek mažai veiksmo, visas šis daugiažodžiavimas prie nieko gero nepriveda. Mokykite ir klausykitės mažųjų, bet kai tokios veiklos tikslas jus suerzinti – pamirškite demokratiją.

Rėkimas

Nors visi puikiai žinome, kad nederėtų šaukti ant savo vaikų, vis tiek taip darome. Nereikia būti baigusiam komunikacijos studijų universitete, kad suprastum, jog šiek tiek garso padeda atkreipti vaiko dėmesį. Problema yra ta, kad rėkimas nervina, o tai dažniausiai dar labiau pablogina elgesį.

Maži vaikai itin lengvai suirzta, kai jų aplinkoje daug triukšmo, veiksmo ir įtampos. Darželių vedėjos dažnai man pasakoja, kaip jų grupės kartais tiesiog „laipioja sienomis“ ir sukelia ne mažiau triukšmo nei audringa diena. O namie, kuo labiau mes įsitempę ir kuo daugiau šaukiame, tuo blogiau elgiasi mūsų vaikai.

Prieš išsižiodami vaikai per daug negalvoja, tačiau tėveliams tai būtina. Ramybė yra užkrečiama, ji persiduoda aplinkiniams, todėl dėl šventos ramybės stenkimės neviršyti decibelų. Kalbėkite aiškiai ir ryžtingai, tik jokiais būdais nerėkite.

Turiu pripažinti, kad yra ir priešingas kontroliuojamo bendravimo kraštutinumas, verčiantis mane labai nepatogiai jaustis. Kai kurie tėvai kalbasi su savo vaikais aiškiai pabrėždami kiekvieną žodį, viskas, ką jie pasako, yra nuodugniai apgalvota ir siaubingai nuobodu. Atrodo, kad jie bijo atsipalaiduoti ir elgtis natūraliai, todėl yra labai susikaustę, tarsi mėgindami ant galvos išlaikyti kiaušinį.

Mažyliai tiesiog spinduliuoja entuziazmu, todėl aplink save jiems reikia entuziastingų, linksmų žmonių, netgi jei kartais jie truputėlį perlenkia lazdą ir ima rėkti.

Grasinimai

Galvodamas apie savo studentiškas dienas gimtajame Belfaste, aiškiai prisimenu kelionę autobusu į ir iš ligoninės ir du dalykus, įstrigusius atmintyje. Niekada nepamiršiu spūsties valandų žiemą, kai autobusai būdavo perpildyti, jų vidus pilnas dūmų ir rudais lašeliais virtusių garų, varvančių nuo stogo. Keleiviai išsitraukdavo iš burnos pypkes ar cigaretes tik tam, kad nusikosėtų ne prasčiau už tuberkuliozės palatos pacientus.

Taip pat ryškiai prisimenu motinas su jų visiškai nevaldomais vaikais. Kelionę nuo miesto centro vis pertraukdavo tokios ir panašios frazės: „Baik!“, „Tik padaryk taip dar kartą ir gausi lupti“, „Paskutinį kartą įspėju“, „Paprašysiu konduktoriaus tave išlaipinti“. Grasinimai, o tiksliau, tušti grasinimai yra dažnas ir visiškai nevaisingas drausminimo būdas.

Vaikai turėtų žinoti, kokios yra priimtino elgesio ribos, ir kas jų laukia, jei jas peržengs, bet nereikia nuolat to priminti grasinimais. Taip pat svarbu tesėti savo pažadus – jei pasakėte, kad kažkas atsitiks, taip ir turi būti.

Tuose airiškuose autobusuose vaikai žinojo, kad jų mamos daug šneka, bet nieko nedaro. Jie jau buvo girdėję visus tuos grasinimus tūkstančius kartų, tai buvo kasdienis ritualas, jaudinantis tik mamą.

Mojavimas „mediniais šaukštais“

Tėvai, grasinantys vaikams diržu, kelia didelį susirūpinimą. Dvidešimto amžiaus pradžioje toks reiškinys buvo visiškai įprastas ir normalus, tačiau dar ir dabar yra nemažai taip besielgiančių tėvų, nors, mano supratimu, tokia auklėjimo priemonė beveik niekuo nesiskiria nuo smurto prieš vaikus.

Mojavimas mediniu šaukštu šiek tiek švelnesnė priemonė, kuri vis dar stebėtinai įprasta. Kaip gydytojas negaliu pasakyti, kad tuo žaviuosi, tačiau pasižiūrėjus iš praktinės pusės, nekelsiu didelių scenų, jei retkarčiais juo pamojuojate ir tai veikia.

Atrodo, kad musių muštukas yra ne mažiau populiarus nei šaukštas. Tėvai pasakoja man, kad mojuojant juo sukeliamas įspūdingas švilpesys, kuris gali atnešti žalos nebent kokiai musei.

Nepamirškite, kad mojavimas šaukštais ar musių muštukais yra grasinimo forma, ir yra daug geresnių būdų išspręsti problemas nenusileidžiant iki tokio lygio.

Apsvarstytas susitarimas

Apsvarstyto susitarimo metodas yra ganėtinai dažnai naudojamas sprendžiant pramoninius ginčus, kai profesinė sąjunga sutinka pagaminti viena mašina per dieną daugiau mainais į, tarkim, ilgesnes rūkymo pertraukėles ir dešimties savaičių atostogas per metus. Derybos su mažais vaikais dažniausiai tėra laiko gaišimas, bet ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams tokie susitarimai jau gana įdomūs.

Kai vaikams daugiau nei ketveri, kartais pasiūlau tėvams sudaryti keistino elgesio sąrašą, o tada suderinti jį su vaiko sąrašu. Nors tokiu būdu visiškai vaiko elgesio tikrai nepakeisime, šį bei tą visada galima patobulinti.

Nerekomenduočiau taikyti apsvarstyto susitarimo metodo anksčiau nei vaikui sulaukus ketverių. Visai neseniai teko susidurti su 3 metų 11 mėnesių mergaite, kurios tėvai labai krimtosi, kad ji dieną vis dar prašė žinduko. Jie nusprendė su vaiku susitarti. Mergaitė buvo protinga, puikiai suvokianti, kad gyvename vartotojiškame pasaulyje, todėl jai pačiai dalyvaujant buvo sudaryta tokia sutartis. Per jos ketvirtą gimtadienį ji bus nuvesta į didelę žaislų parduotuvę, kur galės išsirinkti bet kurią lėlę. Viskas, kas vyks po to, irgi buvo nuodugniai aptarta ir suplanuota. Mergaitė su lėle nueis prie kasos, pardavėja suvynios lėlę, bet jos neduos, kol

mergaitė neišmes žinduko į artimiausią šiukšlių dėžę. Susitarimas pavyko be jokių nesklandumų.

Turiu pripažinti, kad, deja, ne visada viskas vyksta pagal planą. Šis metodas nebuvo toks pat sėkmingas su trejų metukų mergaite. Žindukas buvo atiduotas vaistininkui mainais į kažkokį kitą labai trokštamą daiktą. Kitą rytą, kai mažoji pabudo, ji nusprendė, kad naujasis daiktas nebuvo tinkama kompensacija už žinduką. Išėjus apsipirkti, ji be perstojo zirzė, o užėjus į vaistinę, pareikalavo patikrinti visas šiukšliadėžes. Galiausiai supratusi, kad čiulptuko nebeatgaus, mergaitė užsipuolė vaistininką.

Atidėtos bausmės ir privilegijų panaikinimas

Maži vaikai turi gana ribotą požiūrį į gyvenimą. Iki ketverių metų jie sunkiai supranta, ką reiškia po valandos, rytoj ar kitą savaitę. Todėl svarbu nedelsti drausminant ar apdovanojant vaiką. Pramogos atidėjimas iki rytojaus ar laukimas, kol tėtis sugrįš namo, yra ir neteisinga, ir neefektyvu. Jei vaikas turės laukti iki vakaro, jis pamirš, kuo prasikalto, o atidėta bausmė bus tarsi perkūnas iš giedro dangaus. Tokiu būdu ne pataisysime vaiko elgesį, o jį tik išgąsdinsime ir supainiosime. Mažus vaikus reikia bausti vos tik jiems prasikaltus ir daugiau prie to nesugrįžti. Mažyliai per daug negalvoja apie ateities įvykius, todėl privilegijų panaikinimas gali būti visiškai beprasmis. Sulaukus 4 ar 5 metukų, situacija pasikeičia ir dabar vaikui jau galima paaiškinti, kokio elgesio iš jo tikimasi, ir kas atsitiks, jei jis neklausys. Vyresniam vaikui, kuris neruošia namų darbų, būna lauke iki vėlyvo vakaro ar dar kaip nors prasižengia, galima neleisti ilgai žiūrėti televizoriaus, nuo dviračio nuimti priekinį ratą ar sumažinti jo kišenpinigius. (Jei jus domina informacija apie vyresnius vaikus, paskaitykite mano knygą *Vėlyvoji vaikystė: kaip suvaldyti vaikus nuo penkerių iki dvylikos metų amžiaus.*) Su mažaisiais tai beprasmiška, todėl neverta net bandyti.

Teroro viešpatavimas

Teroro viešpatavimas yra senamadiška filosofija, kurios pagrindas yra tikėjimas, kad galima susitvarkyti su bet kuriuo vaiku, jei tik tėvai yra pakankamai ryžtingi ir tvirti. Šis metodas išpopuliarėjo karalienės Viktorijos laikais, kai buvo manoma, kad „maži vaikai turi būti matomi, bet ne girdimi“.

Kai kurie tėvai vis dar mano, kad namuose, kuriuose galioja labai griežtos autoritarinės taisyklės, galima užauginti tobulai besielgiantį vaiką. Išoriškai gal taip ir atrodo, tačiau įsigilinus nesunku pastebėti, kad po tokiu priverstiniu paklusnumu slypi pasipriešinimas ir maištavimo potencialas.

Pavyzdiniai vaikai, auginami su nuolatiniais bauginimais, gerai elgiasi tik tol, kol grėsmė šalia. Kai tik jos nebelieka, jie pradeda maištauti: dūksta, išgėrinėja ar, tėvams išvykus savaitgaliui, organizuoja neįtikėtinas orgijas. Tokie vaikai dažniausiai palieka namus pirmai galimybei pasitaikius, o atsisveikindami tik kažką nemandagiai sugestikuliuoja, tarsi norėdami pasakyti: „Ačiū už nieką“. Kaip ir įbauginimo pagrindu funkcionuojanti vyriausybė, taip ir tokiu pačiu būdu auginami vaikai geri tol, kol tęsiasi represijos. Toks metodas niekada nesukuria pagarbos, ilgalaikio stabilumo, nepriklausomybės ar laimės.

Išlaikykite savo pozicijas

Darbe dažnai stebiu, kaip su mažais vaikais atėję tėvai per penkias minutes iš nugalėtojų pozicijų nusileidžia iki visiško pralaimėjimo. Dar blogiau yra tai, kad tėvai dažniausiai patys būna dėl to kalti.

Ilgoko pokalbio su šeima pabaigoje viskas, ko nori jų pavargęs mažylis, yra greitai pasprukti iš mano kabineto. Iki šio momento viskas buvo puiku, tėvai gavo keletą praktinių patarimų, jie pozityviai nusiteikę, o tada paima ir viską sugadina. „Paspausk daktarui Grynui ranką“, „Pasakyk ačiū gerajam gydytojui“, „Susirink žaisliukus“, „Pastatyk triratuką ten. Ne! Geriau ten, toliau.“ Po to tėvai dar ilgai kuičiasi, ieško automobilio raktų, o prieš eidami dar pasišneka su sekretore apie orą.

Dabar jau vaikas pradeda protestuoti, tėvai suirzta, įtampa kyla ir, nors ką tik puikiai valdė situaciją, tėvai visiškai neapgalvotai atsisako lyderio pozicijų.

Pasibaigus šeimos, auginančios nervingą mažylį, konsultacijai, mano kabineto durys atsidaro ir jie visi akimirksniu išgaruoja. Juk kai dirbate su neprognozuojamomis ar sprogstamomis medžiagomis, nedelsiate ir neieškote sau papildomų rūpesčių. Būkite išmintingi – stenkitės palaikyti savo vaikų susidomėjimą ir jų neužlaikykite.

Kai esate viršuje, ten ir pasilikite.

Santrauka. **Drausminimo būdai**

- Naudokitės balso tonu ir veiksmais, kad paskatintumėte gerą elgesį.
- Nepamirškite šešių drausminimo patarimų:
  1. Tinkamą elgesį apdovanokite dėmesiu, bet jo neskirkite, kai vaikas elgiasi blogai;
  2. Nesistenkite per daug analizuoti savo vaiko poelgių;
  3. Nukreipkite vaiko dėmesį kitur, kad jis nepasielgtų netinkamai;
  4. Venkite situacijų, galinčių sukelti nepageidaujamą elgesį;
  5. Aiškiai išsakykite, ko norite;
  6. Nekreipkite dėmesio į tai, kas nesvarbu.
- Naudokitės elgesio pakeitimo terapija (apdovanojimais paskatintas elgesys turi tendenciją kartotis).
- Mušimas nėra pati geriausia drausminimo priemonė, tačiau ji yra taikoma realių tėvų realiame gyvenime.
- *Laikinas kurtumas* ir *aklumas.*
- *Pertraukėlė.*

Devintas skyrius

Tvarkomės su įniršio protrūkiais ir kitomis gudrybėmis



Po trijų skyrių teorijos ir metodų pats laikas pasižiūrėti, kaip visa tai veikia praktikoje. Kaip išlikti ramiems, kai ant svetainės grindų mažylis surengia apdovanojimo vertą pasirodymą? Kaip susikalbėti su vaiku, kuris apkursta, vos tik jūs paprašote jo pagalbos? O kaipgi tie įspūdingi pykčio protrūkiai prekybos centruose?

Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip praktiškai pritaikyti jau aprašytus metodus.

Pykčio protrūkiai

Pykčio protrūkius galime pavadinti prekiniu mažų vaikų ženklu. Jie prasideda maždaug nuo pirmojo gimtadienio, o kažkur apie ketvirtuosius metus dauguma vaikų supranta, kad yra ir geresnių būdų gauti tai, ko nori. Jei apsidairytumėte ir pasižiūrėtumėte į savo suaugusius draugus, pastebėtumėte, kad yra tokių, kurie taip ir neišaugo iš įniršio protrūkių amžiaus, – negavę, ko nori, jie elgiasi vaikiškai.

Visi vaikai gimsta skirtingi: vieni būna tylūs, susitvardę, lengvai pakeliantys nusivylimus, kiti primena bombas, turinčias stebėtinai trumpą sprogdinimo siūlą. Jų drausminimas labai primena žongliravimą dinamitu. Niekada negali žinoti, kada jis sprogs tau tiesiai prieš akis.

Sumanus mažylis virtuoziškai naudojasi pykčio protrūkiais, kuriuos sukelia daugybė priežasčių. Dažnai juos išjudina tėvai, sutrukdę užsispyrusiam vaikui kažką padaryti. Kai kurie atsiranda dėl paties vaiko vidinių nusivylimų, kai jis susierzina ar nekantrauja padaryti ką nors, kas dar ne jo jėgoms.

Kaip pasielgti su pykčio protrūkiu, priklauso nuo vaiko amžiaus, poelgio priežasties ir vietos, kur įvyksta pasirodymas. Maždaug iki antrojo gimtadienio vaikai per daug neapmąsto ir neplanuoja savo veiksmų. Jei įmanoma, šiame amžiuje geriausia vaikams švelniai vadovauti ir parodyti, kaip reikia elgtis. Visiškai kitokia situacija būna, kai trimetis naudojasi pykčio protrūkiu, kad atvirai parodytų, jog jis valdo situaciją. Tai paprasčiausiai nepriimtina. Kai kyla grėsmė autoritetui, tėvai turėtų nenusileisti ir laikytis savo principų.

Kai kurie vaikai žaidžia savo tėvais tarsi žaidimų automatais. Jei jų pastangos apvainikuojamos prizais, jie žais ir toliau. Tėvai turi peržiūrėti elgesio taisykles ir padaryti taip, kad mažieji niekada nelaimėtų. Mažyliai dar gali mėginti traukti už rankenėlės, tačiau iš to nebus jokios naudos. Tokioje situacijoje netgi dvimetis turėtų suprasti, kad jo pastangos neturės jokių rezultatų.

Jei vaikas nusimena ir iškelia sceną todėl, kad yra kažką sugalvojęs, bet dar nesugeba to padaryti pats, jam reikia ne bausmės, o pagalbos ir paguodos. Su sergančiu ar liūdinčiu vaiku reikia elgtis labai švelniai.

Pykčio protrūkiai – aukščiausioji lyga

„Aukščiausios kokybės" vaikų pykčio protrūkiai būna surežisuoti ne blogiau nei Brodvėjaus pasirodymai: kiekviena detalė apgalvota taip, kad sulauktų geriausios žiūrovų reakcijos. Prasidėjusio spektaklio trukmė ir intensyvumas priklausys nuo grįžtamojo ryšio, kurį mažasis aktorius gaus iš publikos.

Scenos viduryje matome užsispyrusį mažylį, kuriam neleido padaryti kažko, kas jam atrodė neapsakomai svarbu. Jis greitai įvertina situaciją ir tučtuojau pasiruošia įspūdingam pasirodymui. Pirmiausia jis žvilgteli per petį, kad įsitikintų, jog kritimui pasirinktoje vietoje nėra jokių aštrių ir pavojingų daiktų. Po to jis pasižiūri į publiką, įvertina, ar visi gerai sustoję, ar tinkamas apšvietimas. Na, o tada jis imasi, ką sumąstęs. Bum! Jis krenta ant grindų ir pasirodymas prasideda.

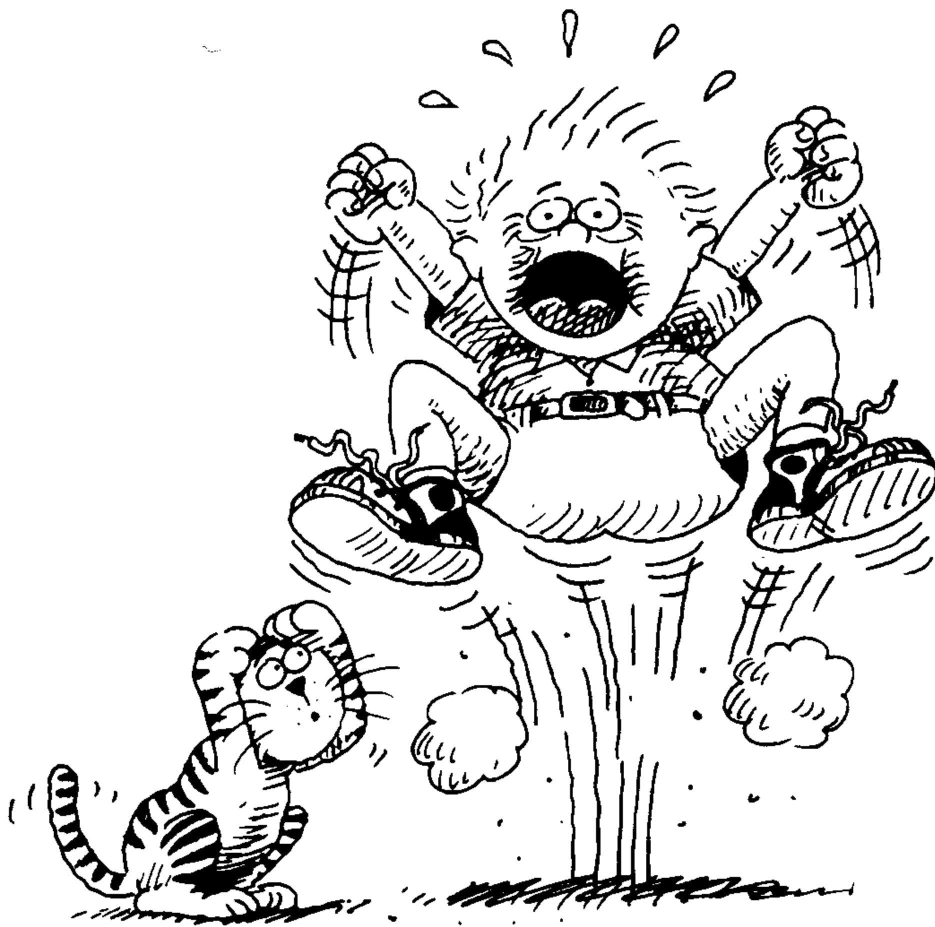
Teoriškai susitvarkyti su pykčio protrūkiais atrodytų lengva, tačiau praktiškai tai nėra taip paprasta.

- Dvimetis muzikos gerbėjas nusprendžia pažaisti su vyresniosios sesers ausinuku. Tai nėra protinga. Jūs švelniai jį atimate ir saugiai padedate ant viršutinės lentynos.
- Paprastai ir aiškiai, trimis ar dar mažiau žodžių paaiškinate, kodėl jam negalima imti ausinuko. Vaikui tai nepatinka.
- Jis „užveda variklius" ir ruošiasi „pakilimui".
- Tai yra tinkamas momentas atitraukti vaiko dėmesį. „Žiūrėk, tėtis anksčiau parėjo namo", – tariate jūs, pasižiūrėjusi pro langą. „O ne, tai kitas baltas fordas."
- Tai nesuveikė. Jis jau pasirengęs „pakilti". Dabar pykčio protrūkis neišvengiamas – BUM! – jis krenta ant grindų, daužo jas rankomis ir kojomis, pradeda dejuoti, inkšti, stenėti ne ką prasčiau už profesionalų imtynininką.
- Dabar netgi patys ramiausi ir geriausiai prisitaikę tėvai jaučia didelį stresą. Jų rankos virpa, delnai prakaituoja, šokteli kraujo spaudimas ir juos tuoj ištiks infarktas.

- Geriausia nekreipti į viską dėmesio, tačiau tai nėra lengva. Užtenka apsimesti, kad jums tai nerūpi.
- Išlikite ramūs, nepanikuokite, nieko nepastebėkite, nesiginčykite, užsiimkite savo reikalais.
- Išeikite į kitą kambarį. Išplaukite indus, nulupkite daržoves, išdžiaustykite skalbinius, išeikite į lauką įkvėpti gryno oro.

Pastaba: *Akimirkai susimąstykite, apie ką dabar galvoja jūsų mažasis artistas. Vos tik įpusėjo jo geriausias Oskaro vertas pasirodymas, publika atsistojo ir išėjo. Jei taip atsitiktų, dauguma aktorių iškart nutrauktų spektaklį, tačiau jie nėra maži vaikai.*

- Dabar, kai žiūrovai išėjo ir niekas nebekreipia į jį dėmesio, bailusis mažylis pasiduoda, iškelia baltą vėliavą ir šniurkščiodamas bei kūkčiodamas eina ieškoti paguodos. Jei taip ir atsitinka, atleiskite, pamirškite, nebarkite, būkite švelnūs. Tik nepersistenkite – juk pergalė priklauso tėvams, todėl negalima per daug apdovanoti už iškeltą sceną.
- Tuo tarpu jei mažylis karingai nusiteikęs, jis vis dar ant kilimo svetainėje. „Šiek tiek nepavyko“, pagalvoja jis, kėblina paskui mamą ir dar kartą atlieka pasirodymą jai po kojomis.
- Garsas kyla, spardomos jūsų kojos, pamažu prarandate savitvardą. Nepamirškite, kad mes, tėvai, esame dideli žmonės, kurie turėtų kontroliuoti situaciją ir jai vadovauti. Kol viršus dar jūsų, pasinaudokite *pertraukėle.* Švelniai pakelkite mažylį ir be jokio pykčio ar neapykantos tvirtai ir ryžtingai nuveskite jį į jo kambarį.
- Darykite viską įtikinamai, kad mažasis neabejotų, kad jūs 100 procentų rimtai nusiteikę.
- Išeidami trumpai ir aiškiai pasakykite, kad mažylis turi likti kambaryje, kol visiškai nesusitvardys, o tada greitai išeikite į kitą namo pusę.
- Ar jis išeis po minutės, ar po penkių, visiškai nesvarbu. Svarbiausia, kad nuslūgo įtampa, o mūšis, kurio nebuvo įmanoma laimėti, praėjo.
- Atleiskite, nepriekaištaukite, nepykite, leiskite vaikui pereiti prie kokio naujo, įdomaus užsiėmimo. Atsipalaiduokite ir palikite pykčio protrūkį ir visą įtampą praeityje.



Prekybos centro ypatingasis

Namuose dažniausiai nėra labai sunku susitvarkyti su vaiko įniršio protrūkiais, tačiau situacija pasikeičia, kai atsiduriate viešoje vietoje. Čia jūs jaučiatės daug lengviau pažeidžiami, be to, aplink visada yra minia, kuri stebi, kaip išsisuksite iš tokios nemalonios situacijos. Dar blogiau, kad ir ką darytumėte, pusė jus stebinčių žmonių tam nepritars. Pykčio protrūkiai išėjus apsipirkti – viena didžiausių problemų. Ją patiria vienas iš šešių mano konsultuojamų tėvų. Daugelis, papuolę į tokias situacijas viešoje vietoje, susigėsta, nes mano esą kalti, jei nesugeba suvaldyti savo vaikų.

Neapsigaukite – tai, ką matote prieš save, jau pakeista natūralios atrankos būdu. Jūsiškis gali atrodyti blogiausias vaikas parduotuvėje, prekybos centre ar net visame mieste, tačiau visada yra daug blogesnių, kurių mamos iš karčios patirties jau išmoko nesivesti jų į parduotuvę.

Būkite tikras, šimtai panašių į jūsiškį vaikų buvo palikti su kaimynu, aukle ar su itin griežta močiute.

Šiuolaikinių prekybos centrų projektuotojai turėtų už daug ką atsakyti, nes tai jie sukūrė tuos jaudinančius interjerus, atskleidžiančius blogiausias sunkių vaikų savybes. Viskas prasideda jau pakeliui nuo mašinų stovėjimo aikštelės iki komplekso, kuriame galima rasti mokamų sūpynių vaikams. Už nedidelę pinigų sumą jos pašokdins ir pasups jūsų vaiką, bet mažyliui niekada nebus gana – todėl jis būtinai norės pasisupti dar kartą. Geriausia apeiti šiuos aparatus jų net neišmėginus, nes jei parodysite vaikui, kaip jie veikia, ateityje bus praktiškai neįmanoma pro juos ramiai praeiti. Tai lyg pirmoji cigaretė – po kelių įtraukimų gali būti sunku atsikratyti.

Įėjus į parduotuvę, triukšmas ir bruzdesys išjudina daugelį vaikų. Tai labai įdomi vieta, kur, jei jie gerai elgiasi, galima ir ko nors pasimokyti. Kiekvienas vaikas parduotuvėje gali išbūti skirtingą laiką, kuriam praėjus, reikėtų pasistengti užbaigti visus reikalus ir kuo greičiau iš ten išeiti. Tačiau išeiti iš prekybos centro niekada nebūna lengva, nes eilės prie kasų dažniausiai labai ilgos ir labai lėtai juda. Kad situacija būtų dar blogesnė, parduotuvės administracija pasistengia prie kasų pastatyti pilnas lentynas saldumynų, kurie strategiškai išdėlioti kelių aukštyje.

Visai nenuostabu, kad, jums stovint eilėje, mažasis čiumpa *Mars* batonėlį. Galbūt jis ir nežino, kad tai pagerinta ir dar 15 procentų didesnė nei ankstesnis saldainis naujiena, tačiau jis įsitikinęs, kad jo nori, ir nori „dabar".

Jūs sakote: „Ne! Padėk jį atgal ant lentynos." Mažylis pasižiūri į jus, dabar itin pažeidžiamą, su užimtomis rankomis ir atidaryta pinigine ir apsuptą kvapą gniaužiančios publikos, nekantraujančios išvysti, kas atsitiks.

Mažasis pamėgina zirzti, bet jūs pakartojate: „Ne!" BUM – sulauksite scenos „su visom grožybėm", kuri tikrai būtų įvertinta mažiausiai 7,6 balų už stilių, jei galėtų balsuoti kiti pirkėjai.

Dabar turite tris pasirinkimus:

1. Nusileisti ir nupirkti batonėlį.
2. Labiau pasistengti ir nekreipti dėmesio.
3. Staigiai ir taikliai pliaukštelėti.

Tačiau, kad ir ką jūs darytumėte, iškils problemų:

- Jei nusileisite ir nupirksite batonėlį, kiekvieną kartą apsilankę parduotuvėje turėsite papildomų išlaidų.
- Jei apsimesite, kad apkurtote, ir niekaip nesureaguosite, išgirsite, kaip pusė visų žiūrovų murma: „Siaubas. Tokiai moteriai reikėtų uždrausti auginti vaikus."
- Jei jam pliaukštelėsite, kita pusė pasakys: „Kokia gėda. Juk tai smurtas prieš vaikus."

Nors atrodytų, kad jūsų rankos surištos, iš tiesų šį bei tą galite padaryti. Iš patirties galiu pasakyti, kad dauguma vaikų, keliantys scenas kur nors išėjus, tą patį daro ir namie. Todėl protingiausia būtų pirmiausia susikoncentruoti ties pykčio protrūkiais namuose, o įveikę juos čia, nesunkiai susidorosite ir kitur. Jei toks būdas nepasiteisina, ir vis tiek turite kažkaip susitvarkyti su mažuoju prekybos centro siaubuku, belieka septyni galimi variantai:

1. Stoiškai kentėkite, nusipirkite dažų žiliems plaukams paslėpti ir laukite, kol su amžiumi ir branda pagerės vaiko elgesys.

2. Pasinaudokite močiutės, kaimyno ar auklės paslaugomis, kad galėtumėte ramiai apsipirkti.

3. Eikite apsipirkti arba vėlai vakare, arba šeštadienį kartu su sutuoktiniu, kad turėtumėte papildomą porą rankų, apsauginį ir linksmintoją.

4. Rinkitės parduotuves, kuriose nėra prie kasų išdėliotų saldumynų.

5. Prieš eidami į tą prekybos centro dalį, kur dažniausiai kyla problemų, pamėginkite kaip nors nukeipti vaiko dėmesį. „Pasižiūrėk į tą vyriškį su juokingais plaukais!" – galėtų būti visai nebloga taktika.

6. Kai niekas kitas nepadeda, išmėginkite „griebk ir lėk" apsipirkimą. Tokia pirkėja dar prieš išeidama iš namų tiksliai žino, ką pirks. Ji įeina į



prekybos centrą, įsisodina mažylį į vežimėlį ir pasileidžia tokiu greičiu, kad iš po ratų net žiežirbos kyla. Ji ryžtingai, nedvejodama šluoja produktus nuo lentynų, privažiuoja prie kasos, susimoka ir pasuka namo. Jei pasiseks, jūsų apstulbęs mažasis bendražygis dar tik kaups jėgas įprastam prekybos centro pasirodymui.

7. Nusiveskite vaiką į kokį ramesnį kampą. Pasilenkite, pasižiūrėkite vaikui į akis, įsitikinkite, kad jis jūsų klausosi ir pasakykite: „Aš daugiau NEPAKĘSIU tokio elgesio."

Jis nedaro nieko, ką jam liepiu

Vienas dažniausių skundų, kurį girdžiu iš tėvų, yra toks: „Kai jo paprašau ką nors padaryti, jis manęs tarsi nebegirdi. Gal jis kurčias, daktare Grynai?" Na, jei jis kurčias, tai tikrai sugeba ganėtinai lengvai *atkursti.* Mažylis negirdi to, kas jo prašoma, bet būdamas už šimto žingsnių nesunkiai atskiria atidaromo kokakolos buteliuko šnypštimą.

Štai ką būtų galima patarti tokioje situacijoje:

- Jei vaikas jums neatsako, labai to nesureikšminkite, nebent esate įsitikinę, kad jūsų žodžiai turi būti išgirsti. (Nekovokite dėl smulkmenų.)

- Kalbėkite aiškiai – užsitikrinkite vaiko dėmesį ir akių kontaktą, o tada trumpai išdėstykite reikalą. Neieškokite priekabių, nes kitaip ateityje to reikės visada, kai norėsite, kad vaikas ką nors padarytų.
- Nelėtinkite gyvenimo tempo begaliniais ginčais ir diskusijomis. Paskatinkite vaikus, jiems padėkite – taip viskas vyks daug greičiau.
- Kai paklusnumas itin svarbus, užtikrintai pakartokite savo prašymą. Jei nepadės visi švelnieji būdai, kas namų šeimininkas, parodys *pertraukėlė*.

Žaislų tvarkymas

Kai kurie vaikai gimsta būti tvarkingi, o kiti net nepastebi netvarkos, kurioje gyvena. Pirmuosius labai lengva pripratinti prie tvarkos, su antraisiais tai bus ganėtinai sudėtinga, tačiau situaciją visada galima pataisyti:

- Neturėkite nerealių lūkesčių. Švarumas ir tvarkingumas yra įmanomos, bet neįprastos savybės trimečiui.
- Ribokite žaislų pasiūlą. Mažiems vaikams nereikia pilno sandėlio žaislų. Kai kuriuos paslėpkite, juos pakeiskite kitais, seniau paslėptais, taip vėl sudomindami vaiką jo jau pamirštais žaislais.
- Venkite žaislų, surenkamų iš dvidešimties mažyčių detalių. Priešingu atveju turėsite paskirti ištisas savaites pamestųjų gabalėlių paieškoms.
- Įsigykite didelę kartoninę dėžę žaislams ir pamėginkite pripratinti vaiką, kad pažaidus ji vėl turi būti pilna.
- Pasakykite vaikui, kada jau laikas tvarkytis. Įvertinkite jo pastangas padėti. O tada kartu nuveikite ką nors, kas vaikui teikia džiaugsmo.

Turiu pripažinti, kad man pačiam sunkiai sekėsi išmokyti savo vaikus tvarkingumo. Kartą taip nusivyliau, kad nuėjau į parduotuvę ir nusipirkau plastmasinį sodo grėblį. Su juo kambarį tapo įmanoma sutvarkyti per kelias sekundes, o po to dar įsijungus dulkių siurblį, mūsų būstas atrodydavo kaip naujas. Tačiau šios idėjos teko atsisakyti, kai vaikai susidomėjo stikliniais rutuliukais. Jie praslysdavo pro grėblį, o dulkių siurblyje šokinėdavo ir sukeldavo triukšmą, prilygstantį minų sproginėjimui.

Elgesio ir disciplinos klausimai

Kiek dirbu su tėvais, dažniausiai jiems iškyla tokie pat klausimai. Nemažai jų apie miegą, ėjimą į tualetą ir maitinimą (žr. 10–13 skyrius), tačiau absoliuti dauguma yra apie poelgius, kuriuos iš tiesų reikėtų vadinti *ne*problemomis, nes jų net nekiltų, jei iš savo mažųjų nesitikėtume neįmanomų dalykų.

„Aš jam sakau ‘ne’. Jis akimirkai sustoja, bet vos tik nusisuku, ir vėl daro savo.“ Tai yra vaiko, kuris pasiryžęs išsiaiškinti, kiek jis galėtų praplėsti ribas, pavyzdys. Jei mažylis gudrus, o tėvams trūksta įžvalgos ir jie daug ko nepastebi, vaikui smagu ir įdomu stebėti, kaip tėveliai užkimba ant kabliuko.

- Paklauskite savęs, ar verta kreipti dėmesį į vaiko elgesį. Galbūt šįkart būtų tinkamiausia jį ignoruoti.
- Jei jau reaguojate, kalbėkite aiškiai, glaustai ir įtikinamai.
- Nukreipkite vaiko dėmesį kur kitur, atsitraukite nuo situacijos, kuo nors užimkite mažuosius.
- Jei tai tikrai svarbu, įspėkite dar kartą, o tada pasinaudokite *pertraukėle.*

„Kaskart, kai jį bardama pakeliu balsą, jis iškart apsipila ašaromis.“ Tai yra ganėtinai įprasta situacija, kai teisingai ir tinkamai sudrausminę vaikus, patys tėvai pasijunta nubausti, kalti ir sutrikę. Žinoma, būna tikrai jautrių vaikų, su kuriais reikia itin atsargiai elgtis. Kiti gi, tarsi mažosios Matos Hari*, puikiai moka pasinaudoti savo viliojimo sugebėjimais, kad nuverstų kitus. Žinodami, kad gali pralaimėti, apsiverkia ir taip sutriuškina savo tėvus.

- Jei vaikas tikrai jautrus, pabūkite kartu su juo, elkitės švelniai.
- Būkite atsargūs, kai tenka išsiskirti ar namuose juntama įtampa.
- Jei tokie poelgiai virsta manipuliacija, laikykitės savo pozicijų ir nenusileiskite.

* Mata Hari – olandų šokėja ir vokiečių slaptosios tarnybos narė Paryžiuje Pirmojo pasaulinio karo metu, kuri išgaudavo karines paslaptis iš karininkų. Ji dažnai laikoma patrauklios moters, kuriai negali atsispirti vyrai, pavyzdžiu.

„Jei pasakau 'ne', jis zirzia, kol aš nenusileidžiu." Mėgindami gauti iš tėvų tai, ko nori, maži vaikai itin gudrūs. Kai kurie zirzimą ištobulina iki meno formos, taip veikiančios tėvų nervus, kad net pats įtikinamiausias „ne!" per porą minučių virsta „taip".

- Ar buvo verta dėl to kariauti? Kitą kartą nekreipkite dėmesio į smulkmenas.
- Būkite tvirti, nuoseklūs ir įtikinami. Nepasiduokite zirzimui. Nukreipkite dėmesį kur nors kitur. Atsitraukite.

„Mūsų dvejų su puse mažylė ožiuojasi, spardosi ir skundžiasi, kai prieš einant į lauką auname jai batus." Taip vaikai irgi tikrina ribas ir mėgina gauti daugiau dėmesio. Jie žino, kad po dešimties minučių turite būti darželyje, todėl kiekviena delsimo minutė garantuos pageidaujamą tėvų reakciją. Galbūt tai nebus taip linksma kaip apkabinimas ar knygutės skaitymas, tačiau vis tiek tokiose situacijose svarbiausia, kad jie gaus 100 procentų jūsų dėmesio.

- Būkite organizuoti, pasirengę, o tada imkitės veiksmų. Aiškiai parodykite, kas valdo situaciją.
- Būkite ryžtingi, suraskite batus, apaukite vaiką.
- Nesiklausykite vaiko skundų dėl spalvos, stiliaus ar kojinių.
- Negaiškite laiko. Leiskitės į kelią.

„Mano dvimetis rėkia ir stumdosi, jei pas mus apsilankę vaikai išdrįsta paliesti jo žaislus." Maži vaikai dar nemoka bendrauti su kitais ir dalintis. Jie mano, kad yra patys svarbiausi, žino, kad žaislas yra jų, todėl tikisi, kad įsibrovėliai nekiš rankų, kur nereikia.

Nepanikuokite, tai, kad dvejų metų vaikas nebendrauja ir nesidalina su kitais, visiškai nereiškia, kad ir sulaukęs dvidešimties jis bus šykštus ir nedraugiškas. Tokiame amžiuje jiems reikia švelnaus vadovavimo, o vėliau laikas ir branda atneš nemažų stebuklų.

- Trumpai užsiminkite apie savo viltis, kad vaikas dalinsis žaisliukais su kitais. Per daug jo nespauskite, nedramatizuokite.

- Tuščiomis rankomis atėjusiam lankytojui skirkite didžiąją dalį savo dėmesio.
- Pasiūlykite kitokių pramogų. Drausminimas *pertraukėle* čia netinka, nebent vaikas dar kartą smarkiai užsipultų svečią.

„Kad ir ką sakyčiau, jis nesutinka su mano sprendimu ir ginčijasi.“ Maži vaikai visada ginčysis, kad juoda yra balta, jei tik tai garantuos jų tėvų dėmesį. Kovoti su mažyliais yra beprasmiška, o ilgainiui paprasčiausiai išmokstama to vengti. Kovoja juk dviese, o jei viena pusė išlieka rami, dažniausiai karo net nebūna.

- Kalbėkitės pozityviai, aiškiai ir prasmingai.
- Negirdėkite ginčų ir diskusijų.
- Išlikite ramūs. Nerodykite savo emocijų.
- Jei situacija pakrypsta į blogąją pusę, išmėginkite *pertraukėlę*.
- Ginčai ir diskusijos niekur nepradings per naktį, tam reikės laiko ir nuoseklumo.

„Jūs mums liepiate nekreipti dėmesio į nepageidaujamą elgesį, bet juk neįmanoma ignoruoti vaiko, kai jis pradeda žaisti su televizoriumi ar vaizdo magnetofonu.“ Vaikai mato, kaip suaugusieji derina savo techniką, ir, būdami didelių žmonių mokiniai, jie kopijuoja jų elgesį. Kad išvengtumėte gedimų, tokio elgesio nereikėtų skatinti. Jei įmanoma, padėkite visus lengvai lūžtančius vertingus daiktus taip, kad vaikai jų nepasiektų. Jei tai sudėtinga, galima rinktis vieną iš kelių galimybių.

- Įtikinkite vaiką, kad negalima liesti tokių daiktų.
- Jei tai nepadeda, reikės griežtesnių priemonių. Kai vaikas liečia daiktus ne iš natūralaus smalsumo, o tyčia siekdamas nepaklusti ir paerzinti tėvus, būkite griežtesni.
- Kaip paskutinę priemonę rinkitės *pertraukėlę*.
- Su labai mažais vaikais pasinaudokite aptvarėliu. Tik į jį įdėkite ne mažylį, o vaizdo grotuvą, jis ten bus saugus.

„Kai išeiname apsipirkti, mano dvimetis dažnai užpuola kitus vaikus." Dabar jau žinome, kad daugelis dvimečių ne itin pasižymi socialiniais įgūdžiais. Išėję į viešą vietą, kai kurie stumdosi, gnaibosi ar pravardžiuoja niekuo dėtus pro šalį einančius mažylius. Taip jau yra, ir tai tikrai nėra koks nors iš anksto suplanuotas piktavališkumas. Kai vaikui dveji, tai gali kelti jums nerimą, tačiau toks elgesys ilgai neužtrunka. Bendravimo įgūdžiai atsiras po kokių 6 mėnesių, vėliausiai – po metų.

- Kai gali pasitaikyti tokia situacija, tvirtai laikykite vaiką vežimėlyje.
- Jei toks elgesys pasitaiko tik retkarčiais, galima jį ignoruoti arba švelniai mėginti pakeisti.
- Jei vaikas ką nors rimtai sužeidė ir toks elgesys kartojasi, laiku įsikiškite, aiškiai įspėkite ir nenusileiskite.
- Greitai sukitės iš situacijos ir nefilosofuokite.

„Kai aš sakau „ne", jis eina pas tėtį, tikėdamasis, kad išgirs „taip." Jei mama ir tėtis veikia vieningai, joks vaikas net nemėgins žaisti tokio žaidimo. Jei vaikas pajaus skilimą šeimoje, jis pasinaudos tuo savo tikslams pasiekti. Kaip ir politinės partijos prieš rinkimus, taip ir tėvai gali turėti savo asmeninę nuomonę, tačiau oficialioji versija turėtų būti vieninga.

- Nepamirškite, kartu mes jėga, o po vieną – niekas.

*Ne*problemoms nereikia jokio drausminimo

„Jis pasiima rašiklį, gulintį prie telefono, ir paišo ant sienos." Paslėpkite rašiklį, kad vaikas jo nepasiektų.

„Mano trejų metukų vaikas nėra toks tvarkingas kaip jo brolis dvynys." Nelyginkite vaikų. Jei jie būtų visiškai vienodi, gyvenimas būtų ganėtinai nuobodus.

„Kai ateina svečių, negaliu priversti vaiko eiti miegoti." Tai visiškai suprantama. Aplink tiek daug pramogų ir vaikai nori jose dalyvauti. Duokite jiems šiek tiek daugiau laiko, leiskite eiti miegoti vėliau arba pasisamdykite auklę.

„Mano mažylis nesako „prašau“ ar „viso gero“, o kai jį nori pabučiuoti močiutė, visaip mėgina išsisukti.“ Tai visai normalu, vaikai yra per maži, kad suprastų visus tuos tuščius suaugusiųjų žodelius, o per bučinius turbūt iš viso plinta mikrobai.

„Išmėginau jūsų metodus, tačiau jie ne pagerino, o pablogino vaiko elgesį.“ Kai vaikai pastebi, kad jų senieji išsidirbinėjimai nebeveiksmingi, jie ima dar labiau stengtis, o tai dažniausiai rodo, kad jums po truputėlį pradeda pavykti su jais susitvarkyti. Nenuleiskite rankų ir jums pavyks.

„Kai tėtis pavargęs grįžta namo, mūsų dvimetis sūnus neleidžia jam žiūrėti vakaro žinių.“ O kodėl turėtų? Jis nematė tėčio visą dieną, todėl nori su juo pasikalbėti ir pažaisti. Mažiems vaikams šeimos reikalai daug svarbesni nei įvykiai pasaulyje. Beje, čia jie visiškai teisūs.

„Ką daryti su vaiku, kuriam prasideda įniršio protrūkis automobilyje ant tilto per pačius kamščius?“ Tai klausimas, į kurį neįmanoma atsakyti. Tokius paprastai uždavinėja mėgstantys pasirodyti tėvai, nors ir žino, kad atsakymo paprasčiausiai nėra. Pykčio protrūkiai automobilyje dažnai prilyginami scenoms namie, todėl pirmiausia reikėtų išmokti susitvarkyti su pastarosiomis.

„Mano mažylis nuolat pasiima iš šaldytuvo šokoladą.“ Nelaikykite šokolado šaldytuve.

„Kaip iš vaiko atimti barškučius ir minkštus žaisliukus?“ O kam? Dabar paplitęs požiūris, kad iš vaikų reikia kuo anksčiau atimti žindukus, minkštus žaislus, barškučius, kad būtų ugdomas jų savarankiškumas. Tačiau mums visiems reikia ko nors mus paguodžiančio, tad kodėl reikėtų skubinti vaikus ir atimti iš jų vaikystę?

„Kiekvieną kartą pavalgęs mano mažylis išmėto maistą ant grindų.“ Jis jums pasako, kad metas nuvalyti jam rankas, išplauti indus ir nuleisti jį žemyn. Maistas skirtas valgymui, o ne pramogoms. Neleiskite, kad maisto mėtymas taptų vienu iš būdų siekti jūsų dėmesio.

„Kai tėčio nėra namie, mūsų sūnus naktį ateina pas mane į lovą.“ Visai suprantama. Kai vieno iš tėvų nėra namie, dažnai dėl viso pikto vaikai nori jausti bent vieno iš tėvų artumą. Pamėginkite švelniai grąžinti jį į savo paties lovytę. Kai tėtis sugrįš, elkitės griežčiau.

„Vos tik paguldau jį į lovą, jis iškart užsimano atsigerti, į tualetą, ryškesnės šviesos ir pan.“ Kai reikia eiti miegoti, daugelis vaikų vilkina laiką, nes nori kuo ilgiau prie savęs išlaikyti mylimus žmones. Prieš paguldydami, skirkite jiems kuo daugiau dėmesio, o tada būkite ryžtingi, tvirti ir išeikite.

„Šlapiomis, niūriomis dienomis jų elgesys siaubingas“. Maži judrūs vaikai, blogu oru uždaryti namie su įsitempusiais tėvais, yra gana sunkiai valdomi. Pamėginkite juos daugiau prablaškyti, kuo nors sudominti, o kai situacija pasidaro per sudėtinga, šiltai aprenkite ir visi kartu išeikite pasivaikščioti.

„Mano dvimetis nuolat užkandžiauja, o kai ateina laikas valgyti, jau nieko nebenori“. Maži vaikai valgo tada, kada nori. Jie nepasiduoda suaugusiųjų dirbtinai nustatytam valgymo laikui. Sveiki užkandžiai gali būti labai maistingi. Jei vaikai geros formos, sveiki, energingi ir gerai maitinasi, atsipalaiduokite.

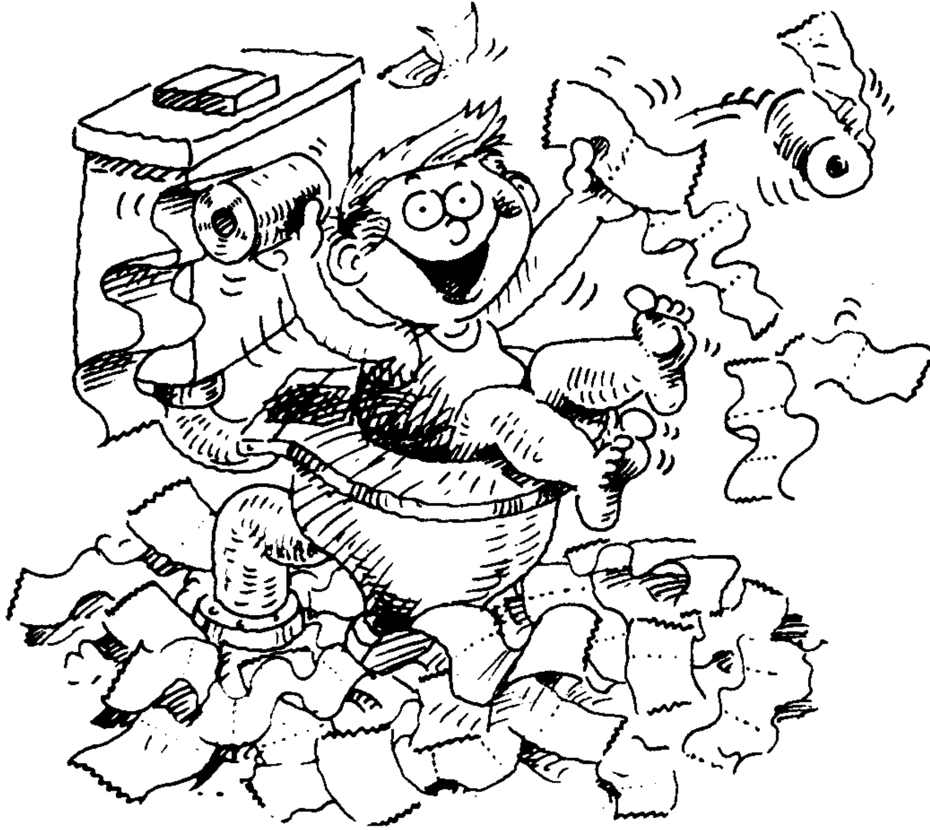
Santrauka. Veiksminga disciplina

- Neturėkite neprotingų lūkesčių. Dvimetis negali elgtis kaip suaugęs žmogus.
- Smalsius vaikus reikėtų laikyti toliau nuo pagundų. Padarykite namus saugius savo vaikams.
- Nepersistenkite auklėdami. Nekovokite dėl smulkmenų, nes taip namuose atsiranda įtampa ir neigiama atmosfera.
- Skatinkite ir apdovanokite už gerą elgesį. Nekreipkite dėmesio į nepageidaujamą elgesį.

- Tik nesielkite atvirkščiai. Atsitraukite ir įsitikinkite, kad nesureikšminate blogo elgesio ir pastebite gerą.
- Venkite pavojingų situacijų. Laiku atitraukite vaikų dėmesį. Stenkitės, kad judrieji pirštukai būtų visada užimti.
- Kai norite ką nors pasakyti, kalbėkite įtikinamai ir eikite iki galo.
- Kai jaučiate, kad nebevaldote padėties, pasinaudokite *pertraukėle.*
- Kai kurie tėvai mano, kad kartais galima vaikui pliaukštelėti, kad jis žinotų ribas ir nustotų blogai elgtis.
- Venkite situacijų, kai negalėsite laimėti. Mokėkite greitai atsitraukti ir pergalvoti savo veiksmus.
- Prisiminkite, kad įtampa namuose, skirtingos nuomonės ir tėvų tarpusavio rungtyniavimas užkerta kelią efektyviai disciplinai.
- Jei mylite savo vaikus ir jums gera su jais, pasirinkite tokią drausminimo formą, kuri jums atrodo tinkama ir veiksminga. Geriau ir būti negali.

Dešimtas skyrius

Tualeto pamokos



Nepaisant susirūpinusių tėvų, senelių, besikišančių kaimynų ir dar minios kitų žmonių, manančių, kad jie viską gerai išmano, vaikai išmoksta naudotis tualetu tik tada, kai yra tam pasirengę. Neįmanoma išmokyti nė vieno vaiko, kol jis fiziologiškai tam nesubręsta, o jau šito negali paveikti nei patys geriausi tėvai, nei gydytojai. Pasiekus atitinkamą brandą, procesas bus kontroliuojamas paties vaiko noro paklusti ar pasiryžimo priešintis. Visa tai priklauso nuo vaiko temperamento ir mokytojo sugebėjimų bei gudrumo.

Atrodo, kad dvidešimto amžiaus pradžioje tualeto įgūdžių vaikai išmokdavo daug anksčiau nei dabar – mažylį pradėdavo pratinti maždaug nuo trijų mėnesių, o sulaukę vienerių, dauguma vaikų jau puikiai viską mokėjo. Apie tokį ankstyvą mokymą tais senais, šalto vandens, prastų valiklių ir skalbimo rankomis laikais buvo tikrai daug kalbama. Be to,

anuo laikotarpiu žmonės tiesiog perdėtai domėjosi kūno funkcijomis ir reguliariu tuštinimusi. Jaunoms mamoms buvo kalama į galvą, kad vaikas turi kuo anksčiau išmokti tualeto įgūdžių, tuomet vėliau jis išvengs vidurių užkietėjimo problemų. Didžioji dalis tų mokymų, vadintų pratinimu prie tualeto, iš tiesų buvo nepripažinta, nesąmoninga kūno funkcija – tuštinimasis tam tikru laiku. Nors jau praėjo 100 metų, tualeto pamokų mitas vis dar trikdo daugelį tėvų.

Šiandien dauguma sunkumų, iškylančių pratinant vaiką prie tualeto, iš tiesų yra *ne*problemos, atsiradusios dėl nerealių lūkesčių ir klaidingų patarimų. Paveikti greičiau 1900-ųjų nei 2000-ųjų metų idėjų, tėvai dažnai pradeda mokyti vaiką per anksti. Neklausykite visų tų gero norinčių, bet iš tiesų trukdančių draugų ir giminaičių. Nepradėkite per anksti – taip tik susikursite sau nereikalingų problemų. Prisiminkite, kad tik pats vaikas gali ten nueiti, kai jis to užsimanys. Neskubėkite, nekovokite, paprasčiausiai atsipalaiduokite.

Mokymas eiti į tualetą

Nuo pat pirmųjų dienų kūdikiai šlapinasi ar tuštinasi, kai po maitinimo prisipildo jų skrandukai. Tai refleksas. Jei po valgio pasodinsite vaiką ant puoduko, gali būti, kad kažkas ir iškris. Žinoma, tai labai įdomu, tačiau visiškai nėra dėl ko džiūgauti. Tai yra tualetas tam tikru laiku.

Mokymas eiti į tualetą yra visiškai kas kita. Čia vyresnis mažylis naudojasi smegenimis, kad nuspręstų, ar nori tuštintis, o tada pamėgina savo norą patenkinti. Tai yra sąmoningas veiksmas ir vaikas visiškai kontroliuoja padėtį.

Daugumą tų keistokų idėjų apie ankstyvą pratinimą prie puoduko pasiūlo tie įkyrūs visažiniai, kurie painioja tualetą tam tikru laiku su mokymu eiti į tualetą. Nė vieno vaiko neišmokysite eiti į tualetą anksčiau nei jis sulauks vienerių, o tie, kurie jau demonstruoja, atrodytų, panašius gebėjimus dar nesulaukę vienerių, paprasčiausiai turi gerai išvystytą ėjimo į tualetą tam tikru laiku refleksą. Taip galima nebent

sumažinti skalbimo mašinos apkrovimą, tačiau iš tiesų tai tėra laikinas savęs nuraminimas, nes šis reiškinys dažnai pradingsta, vaikui pradėjus sąmoningai kontroliuoti tuštinimąsi.

Ėjimas į tualetą: normalus vystymasis

Per pirmuosius pusantrų gyvenimo metų vaikas nekontroliuoja tuštinimosi ar šlapinimosi, yra tik ėjimo į tualetą tam tikru laiku refleksas. Mažyliui sulaukus 18 mėnesių šis refleksas pradeda silpnėti ir viršų pradeda imti sąmoninga kontrolė.

Beprasmiška mėginti rimtai mokyti vaiką eiti į tualetą, kol jis net nesupranta, kada jis šlapias ar pridaręs į kelnes. Tik išimtinais atvejais vaikai pradeda tai suvokti iki 18 mėnesių. Po šių atradimų vaikas pradeda suprasti savo poreikį tuštintis ar šlapintis dar prieš tam atsitinkant. Šis lūžis įvyksta kažkur tarp 18 mėnesių ir 2 metų. Tiesa, reikėtų paminėti vieną didelį trūkumą. Nors ir siunčiamas įspėjimas, vaiko apsaugos sistema praneša apie artėjančią balutę vos prieš 5 sekundes. Iki 2 metukų įspėjimų jau būna daugiau ir keletą kartų vaikui jau gali pavykti. Maždaug tuo pačiu metu, kai kuriems vaikams dar prieš išmokstant valdyti šlapinimąsi, kai kuriems vėliau, jau būna susiformavusi ir tuštinimosi kontrolė. Iki 2,5 metukų daugiau kaip du trečdaliai vaikų didžiąją laiko dalį bus sausi, dauguma patys nueis į tualetą ir netgi beveik be klaidų susitvarkys su savo kelnytėmis. Tokiame amžiuje taip pat pradedamas kontroliuoti ir šlapinimasis į lovą naktimis – iš pradžių reikės vidury nakties pasodinti vaiką ant puoduko, o vėliau jis tvarkysis pats be jokios pagalbos. Nors daugumai vaikų iki 2,5 metukų tualeto įgūdžiai jau bus susiformavę, visai procedūrai vis dar būdingas skubotumas – vaikui reikia į tualetą dabar, o ne tada, kai to nori tėvai.

Mokymas eiti į tualetą skiriasi priklausomai nuo vaiko. Yra stiprus genetinis ryšys – jei tėvai vėlai išmoko kontroliuoti šlapinimąsi, o ypač naktį, tai labai dažnai tas pats būdinga ir jų vaikams. Mergaitės linkusios išmokti anksčiau nei berniukai galbūt dėl greitesnio mergaičių vystymosi, anatominių skirtumų ar galbūt dėl to, kad tokiame amžiuje jos pa-

klusnesnės. Anksti susiformavę ėjimo į tualetą įgūdžiai vaiko protinius sugebėjimus parodo ne daugiau nei ankstyvas dantų kalimasis. Kiek aš žinau, protiniai sugebėjimai susiję su gerokai nuo šlapimo pūslės nutolusiu organu – smegenimis.

Dabar yra aišku, kad:

- Aštuoniolika mėnesių yra ankščiausias terminas, kai galime pradėti mokyti vaiką tualeto įgūdžių.
- Dveji metukai yra netgi realesnis terminas, o jei nusprendėte laukti iki 2,5 metų, man tai nekelia jokio nerimo.
- Vidutinis mažylis išmoks nesišlapinti naktį į lovą, kai bus 33 mėnesių.
- Normalus mažylis gali išmokti naktį nesišlapinti į lovą maždaug nuo 18 mėnesių iki 8 metų.
- Vienas iš dešimties normalių penkiamečių vis dar naktį šlapinasi į lovą. Tai būtų trys kiekvienoje parengiamojoje mokyklos klasėje.
- Jei vienas iš tėvų nebuvo išmokęs naktį nueiti į tualetą iki 6 metų amžiaus, 40 procentų jų vaikų tai gali būti taip pat būdinga.
- Jei abu tėvai nebuvo išmokę naktį eiti į tualetą iki 6 metų amžiaus, 70 procentų jų vaikų tai gali būti taip pat būdinga. (Vaikai, atidžiai rinkitės savo tėvelius!!!)
- Spaudimas mažiems vaikams sukelia įtampą, o įtampa „uždaro“ visas mažųjų kūno angas. Neverskite vaikų – atsipalaiduokite. Atsipalaidavusiems vaikams geriau sekasi eiti į tualetą.

Pagrindinės taisyklės

1. Prieš išmokdamas sąmoningai tuštintis, vaikas pirmiausia turi išmokti sėdėti ant puoduko.
2. Prieš išmokdamas sąmoningai šlapintis, vaikas turi žinoti, kaip skiriasi jausmas, kai jis šlapias ir kai sausas.
3. Nesitikėkite sausos lovos, kol naktimis nebus sausos vaiko sauskelnės.

Tai yra pagrindinės taisyklės, pratinant vaikus prie tualeto. Atrodo ganėtinai akivaizdu, kad prieš ką nors padarant tualete, reikia atsisėsti ant puoduko. Galbūt žuvėdroms tai padaryti pavyksta ir skrendant virš uosto, tačiau mažiems žmogučiams pirmiausia reikia tvirtai įsitaisyti ir tik paskui mėginti pataikyti į dešimtuką. Lygiai taip pat akivaizdu, kad veltui aušinate burną mėgindami įtikinti mažylį, kad jam reikėjo padaryti „sisi" į puoduką, kai jis net nesuvokia, kad ką tik tai padarė į kelnes. Jei sauskelnės būna šlapios kiekvieną naktį, visiškai logiška, kad jei jas nuimsite, šlapia bus lova.

Mokomės šlapintis

Maždaug po penkiolikto mėnesio mažyliai pradeda suprasti, kada jie šlapi, ir jiems tai nepatinka.

Dauguma mažylių pasiryžta ir patys išmoksta šlapintis į puoduką. Jie mato, kaip tai kasdien daro jų mama, o juk jiems taip patinka mėgdžioti mamą. Jie sėdasi, o tada vieną gražią dieną patys save nustebina.

Tačiau yra vaikų, kurie, tėvų nusivylimui, atrodo, nesupranta, kad jie šlapi. Tai ganėtinai lengvai išsprendžiama – reikia „mokomųjų" kelnių. Atsikratote sauskelnių, pakeičiate jas plonomis flanelinėmis kelnėmis, o tada belieka laukti. Žinoma, tokios kelnės nelabai apsaugos jūsų berberišką kilimą*. Sušlapusios kelnytės, net ir išgaravus skysčiui, lieka vėsios. Vėjui pučiant nuo aukštų kalvų, apatiniuose regionuose temperatūra krinta ir šaltukas pasiekia pačias jautriausias vieteles! Dabar mažieji žino, kad yra šlapi, ir jūs galite imtis darbo.

Dar vienas kelnių privalumas yra tas, kad jos greitai peršlampa. Žinant mažų vaikų nekantrumą, tai labai naudinga. Dabar, kai jie žino, kad yra šlapi, pats laikas paskatinti juos kiekvieną dieną reguliariai sėstis ant puoduko, jei jie to dar nedaro. Sodinkite juos ant puoduko išeidami iš namų ar grįždami, taip pat po pagrindinių maitinimų ir visų užkandžių.

* Berberų (Šiaurės vakarų Afrikos gentis) rankų darbo kilimai.

Kai kurie vaikai sureaguos į šias naujoves su entuziazmu ir noriai paklus, tačiau kiti, ne taip teigiamai nusiteikę, pasinaudos tuo kaip proga išmėginti savo galias. Mėgindami mažylį priversti atsisėsti ant puoduko, tik veltui švaistysite laiką.

Jei vaikai sėdasi ant puoduko, paskatinkite juos, jei ne – ignoruokite. Jei įvyksta kas nors daugiau, pagirkite, jei jie nieko nepadaro, tęskite su tokiu pat optimizmu ir kantrybe. Jei elgsitės švelniai, mokymas šlapintis neturėtų sukelti jokių problemų.

Planas

- Ar jie jau sulaukė tinkamo amžiaus mokytis?
- Ar jie žino skirtumą tarp šlapio ir sauso?
- Jei jūsų kilimai tai atlaikys, naudokite kelnes.
- Reguliariai sodinkite vaiką ant puoduko prieš valgį ir tada, kai patys einate į tualetą.
- Neverskite, neliūdinkite vaiko, geriau subtiliai jį paskatinkite.
- Kai tai galiausiai atsitinka, pastebėkite ir apdovanokite.

Mokomės tuštintis

Yra daug skirtingų būdų, kaip išmokyti vaiką tuštintis į puoduką. Dauguma yra tikrai veiksmingi, jei tik nebuvo pradėti taikyti per anksti ir vaikai nebuvo per daug verčiami. Yra trys dėmesio verti būdai:

- „stenėjimo-skubėjimo“ metodas;
- „tupinčios vištos“ metodas;
- „sėdėk ir lauk“ metodas.

„Stenėjimo-skubėjimo“ metodas

Pavadinimas puikiai viską paaiškina. Tėvai nieko nedaro, kol neišgirsta stenėjimo ir nepamato keisto, tokioms situacijoms būdingo vaiko žvilgsnio. Po to stoja grėsminga tyla, vaikas susirango keista poza ir galiausiai pasklinda nemalonus kvapas. Vos išvydus pirmuosius ženklus, reikėtų tučtuojau sodinti vaiką ant puoduko ir laukti to didžiojo įvykio. Teoriškai tai atrodo labai lengva, tačiau praktiškai ne visada pavyksta. Pirmiausia, tėvai turi būti greiti kaip olimpiniai sprinteriai, kad pasiektų tualetą laiku, ir vikrūs kaip Haris Houdinis*, kad beskubėdami sugebėtų nuimti sauskelnes. Tada, jei viskas sklandžiai pavyko ir vaikas pasiekė puoduką laiku, išlieka tikimybė, kad jis pareikš, jog apsigalvojo. Apskritai, tai nėra blogas metodas, tačiau aš siūlyčiau jį naudoti tik kartu su patikimesniu „sėdėk ir lauk“ metodu.

„Tupinčios vištos“ metodas

Taip aš vadinu ganėtinai įprastą, tačiau šiek tiek keistoką mokymo metodą. Kai vaikas pridaro į kelnes, vietoj to, kad tėvai jį perrengtų, jie nuneša mažylį prie puoduko. Čia jo kelnių turinys įdedamas į puoduką, o ant jo, tarsi višta ant naujai padėto kiaušinio, pasodinamas vaikas. Tokiu būdu siekiama, kad vaikas išmoktų susieti vidurių judesius su puoduku. Pažįstu daug tėvų, kurie labai vertina šį metodą, tačiau, mano nuomone, jis keistas.

„Sėdėk ir lauk“ metodas

Tai yra geriausias būdas mokyti visus vaikus, ir nuolaidžius, ir karingai nusiteikusius. Jis nėra labai moksliškas, greičiau pagrįstas sveiku protu. Pradėkite nuo pirmosios Gryno taisyklės – prieš išmokdamas tuštintis į puoduką, pirmiausia vaikas turi išmokti ant jo sėdėti.

* Haris Houdinis – amerikiečių magas, išgarsėjęs savo sugebėjimu išsivaduoti iš grandinių, antrankių ir uždarų patalpų, netgi po vandeniu.

Siekdami įskiepyti sėdėjimo įprotį, iš pradžių naudokitės švelnumu ir klasta. Įpročiui atsiradus, vaiką reikėtų subtiliai stumtelėti, kad vėliau sulauktumėte rezultatų. Skatinkite vaiką, neverskite jo ir galiausiai tai atsitiks.

Nepradėkite mokymo, kol tam nebus pasirengęs tiek vaikas, tiek jūs. Aštuoniolika mėnesių yra anksčiausias įmanomas laikas, 2 metukai – dar geriau, o jei pradėsite vaikui sulaukus 2,5, irgi nieko baisaus, nors iki tol jūsų skalbimo mašina gali gerokai susidėvėti.

Kaip ir visa kita šioje knygoje, šis metodas nebus veiksmingas, jei tėvai nebus tam visiškai atsidavę ir atkakliai nesieks užsibrėžto tikslo. Jei dar nesijaučiate tam pasirengę, geriau truputėlį luktelkite. Jei namie pilna svečių, gimė naujagimis, prasidėjo atostogos, užpuolė ligos ar namuose įtampa, daugiau pasieksite, jei atidėsite vaiko mokymą iki geresnių laikų.

Iš pat pradžių reikėtų pratinti vaiką ramiai ir svarbiausia reguliariai pasėdėti ant puoduko. Siekite trijų kartų per dieną, geriausiai po valgio. Sėkmės paslaptis – padaryti taip, kad vaikui būtų smagu. „Gal pasėdėsi ant puoduko? Aš tau paskaitysiu pasaką, kurią rodžiau vakar. Seniai seniai gyveno maža mergaitė, kuri vieną rytą išėjo į mišką..." Galbūt tokiame amžiuje jie dar nesupras gražiausių pasakos vietų, tačiau tikrai įvertins tai, kad jiems skiriate tiek dėmesio.

Jūsų pastangų esmė – skatinti pageidaujamą elgesį ir per daug nesinervinti dėl nepageidaujamo – atsisakymo sėdėti ant puoduko.

Problema yra ta, kad labai lengva viską padaryti atvirkščiai. Jei kovosite dėl puoduko, galite sulaukti priešingų rezultatų. Įsivaizduokite situaciją, kai jūs nutempiate savo mažąjį į tualetą ir griežtai pasakote: „Dabar pat padarysi į puoduką!" To užtenka, kad mažylio akyse imtų šokinėti velniūkščiai, veide atsirastų klastinga šypsenėlė, o mintyse jis sau pasakytų: „Čia tik jai taip atrodo!" Prieš suvokdami, kad pralaimėjote, jūs priverčiate jį ten pasėdėti dar kokias penkias minutes. Nelaimei, dažniausiai tai dar ne pabaiga. Po dešimties minučių mažasis sugrįžta droviai besišypsodamas, pusiau nuleistomis sauskelnėmis, o ore pasklinda įdomus kvapelis. Štai jums ir apdovanojimas. Per daug

nerimaudami dėl tualeto, įduodate vaikui į rankas kozirį, kuriuo galima negailestingai nuginkluoti tėvus.

Sėdėjimo trukmė priklauso nuo vaiko. Judrūs mažyliai neištveria net dviejų minučių, tačiau yra ir tokių, kurie ant puoduko gali puikiai išsėdėti vos ne visą dieną. Tačiau jei po penkių minučių neprasidėjo veiksmas, tęsti nėra jokios prasmės.

Susiformavus sėdėjimo įpročiui, pats laikas imtis šiokios tokios mėgėjiškos filosofijos. Galima būtų švelniai užsiminti apie pageidaujamą veiksmą. „Vaje, tau jau dveji, o didelės dvejų metukų mergaitės daro kakutį į puoduką." „Galėtume išmesti visas sauskelnes ir nusipirkti naujas kelnes." „Močiutė labai apsidžiaugs."

Tokie pasakymai yra ne kas kita, o švelnus emocinis stumtelėjimas. Jie neturėtų parodyti jūsų nerimo, nusivylimo ar nekantrumo. Prisiminkite, kad jūs galite priversti juos atsisėsti, o už visą likusį reikalą atsakingi tik jie patys ir jie tai puikiai žino. Net jei atsistojus nuo puoduko po dviejų minučių jie pridaro į kelnes, reikėtų sureaguoti į tai ramiai ir pasakyti: „Kitą kartą galėtum padaryti kakutį ant puoduko – tėvelis tavimi labai didžiuotųsi."

Jei vaikas reguliariai sėdasi ant puoduko, yra atsipalaidavęs, skatinamas, o ne verčiamas, galiausiai kažkas turi iškristi į puoduką. Tokiame amžiuje tinkamiausi apdovanojimai būtų didelis įvykio sureikšminimas, dėmesys ir pagyrimai. Susisiekiama su močiute, paskambinama tėveliui į darbą ir pranešamos šios nuostabios naujienos. Atrodo truputėlį perdėta, tačiau tai iš tiesų veikia.

Nusistovėjus mokymui, procedūra išlieka truputėlį skubota, tačiau vėliau viskas stabilizuojasi. Nuo išmoktos rutinos nukrypstama retai, pavyzdžiui, viduriavimo, vidurių užkietėjimo ar ligų atvejais.

Kartą viena mama man pasakojo, kaip ji pripratino vaiką prie puoduko. Jos vyras dirbo vandentiekio valymo įmonėje, kur buvo perdirbami nutekamieji vandenys prieš jiems patenkant į jūrą. Mama savo sūnui pasakydavo: „Džoni, atsisėsk ant unitazo ir padaryk ką nors – nusiųsk per vamzdžius tėčiui žinutę."

Planas

- Pradėkite nuo 18 mėnesio, kai vaikas ir tėvai tam pasiruošę.
- Sodinkite vaiką ant puoduko tris kartus per dieną po valgio. Padarykite taip, kad sėdėjimas būtų smagus. Neverskite vaiko. Nesureikšminkite vaiko atsisakymo.
- Pripratinus sėdėti, švelniai emociškai stumtelėkite vaiką, o tada kantriai laukite.
- Kai ateina didžioji diena, skirkite tam ypač daug dėmesio!

Neišmokytas trimetis

Kaip *Mažylio tramdymo* autorius, kiekvienais metais sulaukiu šimtų pagalbos prašymų. Vienas dažniausių būna nuo tėvų, auginančių 2,5–3,5 metų vaikus, kurie vis dar atsisako naudotis tualetu. Tokiems tėvams dažnai atrodo, kad jie vieninteliai tėvai, nesugebėję išmokyti savo vaikų. „Ką aš ne taip padariau?“ – klausia jie. Tiesą pasakius, jie nepadarė nieko blogo. Tūkstančiai kitų tėvų yra susidūrę su lygiai tokia pat situacija.

Labai sunku su vaikais, kurie klykia ir protestuoja, kai juos nuveda prie tualeto, o tada arba dingsta per kelias sekundes, arba užsispyrusiai sėdi, bet nieko nedaro. Po metų, prasidėjusių švelniai ir peraugusių į prievartą, spaudimą ir bausmes, įtampa bus maksimali. Ir vaikai, ir tėvai jau bus užėmę pozicijas apkasuose, ir nei jie, nei mažylių viduriai nebus linkę pajudėti.

Pats geriausias kelias dabar būtų atsitraukti, nusiraminti ir pamiršti visas praeities kovas ir nesėkmes. Išsklaidykite įtampą ir laikinai atsisakykite pastangų išmokyti vaiką. Atkūrus ramybę, daugiausia dėmesio reikėtų skirti sėdėjimui. Švelniai ir tuo pačiu metu klastingai suformuokite sėdėjimo ant puoduko įprotį, tada neskubėkite, laukite ir apdovanokite vaiką, kai ateis didžioji diena. Toks metodas bus veiksmingas ir

niekada nemokytam vaikui, ir mokytam, bet regresavusiam. Dėl tokių vaikų nepakenktų pasikonsultuoti su gydytoju, kad įsitikintumėte, ar jiems neužkietėjo viduriai.

Kai atsisakymas sėdėti ant puoduko tampa neįveikiama kliūtimi mokymui, lengva ir greičiausiai teisinga interpretuoti keliamas isterijas kaip įtampos ar skausmingos, su tualetu susijusios patirties ženklus. Nesvarbu, ar taip ir yra, ar paprasčiausiai vaikas iš lovos šiandien išlipo ne ta koja, požiūrio pakeitimas dažniausiai garantuoja sėkmę.

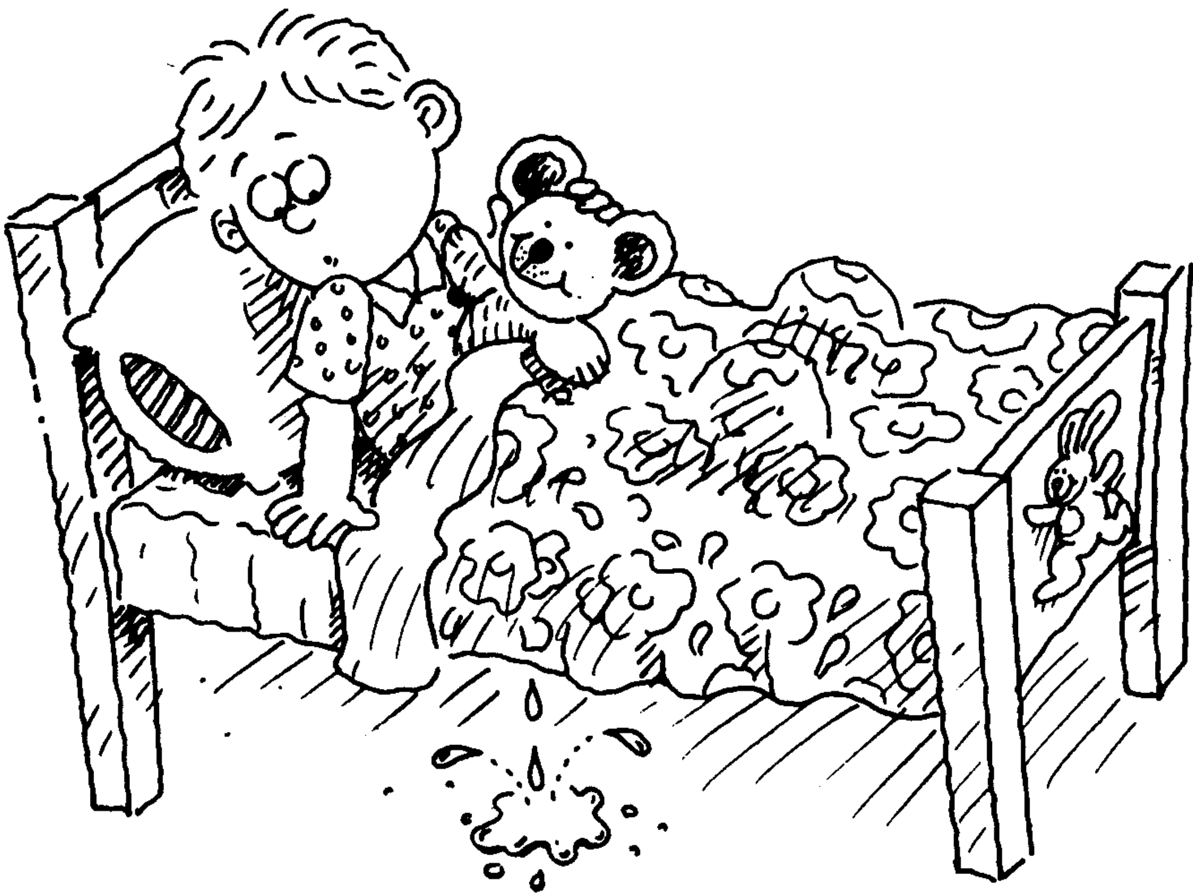
Dauguma tokių mažylių, kurių, atrodytų, neįmanoma išmokyti naudotis tualetu, pradeda sėdėti ant puoduko, kai namuose ramu, o tėvai su jais elgiasi užtikrintai ir įtikinamai. Retkarčiais tenka pastatyti puoduką priešais televizorių, o ant jo sodinti vaiką, vilkintį „mokomosiomis" kelnėmis. Po to palaipsniui pereinama prie „jokių kelnių, jokio televizoriaus ir jokių nesąmonių".

Šlapinimasis į lovą

Dauguma gydytojų sako, kad šlapinimasis į lovą (naktinė enurezė) yra būdinga mažiems vaikams, ir ją galima priskirti prie taip vadinamų *ne*problemų. Moksliniu požiūriu tai gali būti visiškai logiška, tačiau mažai paguodžia tėvus, kurie žino, kad jų vaikas vis dar šlapinasi į lovą, o jų draugų vaikai nustojo tai darę iki 3 metukų.

Vidutiniškai vaikai nustoja šlapintis į lovą sulaukę 33 mėnesių, tačiau 10 procentų penkiamečių vis dar reguliariai tai daro. Sulaukę 33 mėnesių kasmet šio įpročio atsikrato maždaug 15 procentų vaikų, o paauglystėje šis reiškinys jau retenybė. Besišlapinančio į lovą penkiamečio tėvai gali būti įsitikinę, kad net jei kiti tėvai apie tai nekalba, dar dviem vaikams jų mažylio grupėje tai irgi būdinga.

Vėlyvas išmokimas kontroliuoti šlapinimąsi naktį yra sąlygotas genetiškai. Kai kurie tyrimai rodo, kad beveik 70 procentų tokių vaikų tėvai, broliai ar seserys turėjo tokią pat problemą. Šlapinimasis į lovą būdingesnis berniukams, o, kaip rodo mano pastebėjimai, šlapinimasis į kelnes vyresniame amžiuje ypač būdingas mergaitėms.



Kai kurie gydytojai labai sunerimsta išgirdę apie vaiką, kuris po kiek laiko vėl pradeda šlapintis į lovą. Jie mano, kad tokią antrinę enurezę sukelia infekcijos arba emocinės traumos. Infekcijos, žinoma, gali sukelti tokį „atkritimą", tačiau dažniausiai ligas patvirtina ir kiti simptomai, tokie kaip skausmas ar staigus noras šlapintis. Emocinės traumos irgi gali būti priežastis, tačiau kalbant apie daugumą mano sutinkamų vaikų, drįsčiau abejoti, ar net Šerlokas Holmsas sugebėtų rasti tikrąją priežastį.

Kaip spręsti šlapinimosi į lovą problemą?

Geriausia pradėti mokyti vaikus keltis šlapintis naktį, kai keletą kartų iš eilės radote sausas sauskelnes. Galima pamėginti ir anksčiau, tačiau tai bus taip pat lengva, kaip ir plaukti prieš srovę.

Kai kelias naktis per savaitę radę sausas sauskelnes nusprendžiate išvis jų nebenaudoti, tai dažnai suveikia kaip katalizatorius, pagreitinantis naktinių mokymų procesą. Jei atsikratymas sauskelnėmis dažniausiai reiškia išmokimą, kai kurie mažyliai vis dar prabunda šlapioje lovoje ir

nematyti jokių prošvaisčių. Dabar jums reikia nuspręsti, ar vėl rinktis sauskelnes ir atsipalaiduoti, ar išmėginti kokias nors kitas priemones.

Yra tėvų, kurie mano, kad, sumažinus suvartojamų skysčių kiekį vakare, vaikas mažiau šlapinsis. Deja, dauguma ekspertų teigia, kad tai nėra veiksminga, nors ekspertai nebūtinai turi būti teisūs. Man atrodo, kad tai, kas įeina, turi ir išeiti, o jei neįeina, tai mažiau ir išbėga. Yra manančių, kad tai klaidinga logika, tačiau, kai kalba pasisuka apie jūsų vaikus, jūs patys turite nuspręsti.

Dauguma tėvų mano, kad jei jie vėlai vakare prieš pat einant miegoti pasodina vaiką ant puoduko, tai labai padidina sausos lovos tikimybę. Jeigu jums tai veiksminga ir per daug nenuvargina vaiko, tai kodėl gi ne.

Kai mažylis prabunda sausoje lovoje, pats metas pagirti ir paskatinti vaiką. Kai lova šlapia, reikėtų į tai atkreipti jo dėmesį, tačiau nekelti dėl to triukšmo, nebausti ir tuo labiau nekaltinti. Atsimenu, kaip kartą paklausiau ne itin protingos motinos, ar ji baudžia savo vaiką, kai jis prisišlapina į lovą. Ji atsakė: „Ne, aš jo nebaudžiu, tik patrinu jo nosį į tą šlapimą."

Žinome, kad kai didžioji dalis vaiko sauskelnių lieka sausos, iš viso nustojame jomis naudotis. O kas, jei taip ir nerandate sausų? Sausos jos ar šlapios, ateina laikas, kai reikia jų atsisakyti. Tai atsitinka sulaukus maždaug ketverių, tačiau daug kas priklauso nuo to, kaip vaikas reaguoja į šlapias sauskelnes, o jūs – į šlapią lovą.

Kai vaikui sueina ketveri, o jis vis dar nemoka naudotis tualetu ir jau vaikšto be sauskelnių, neužtenka vien sėdėti ir laukti – dar galima daug ką išmėginti. Kai kurie siūlo apdovanojimo žvaigždutėmis lenteles, kurios paskatintų vaiką „mąstyti sausai", tačiau iš patirties galiu pasakyti, kad kietai miegantiems vaikams mano žvaigždutės tikrai nerūpi. Anksčiau vyresniam vaikui, vis dar turinčiam tokių problemų, pediatrai išrašydavo vaistų. Dabar tai jau nebemadinga, be to, nors dažnai ši priemonė tikrai veiksminga, jos poveikis tęsiasi tik tiek, kiek užtenka vaistų.

Tačiau dabar populiarėja naujas preparatas – *Desmopressin*. Tai antidiuretinis hormonas, veikiantis per posmegeninę liauką – hipofizę, kuris sumažina inkstų išleidžiamo šlapimo kiekį. Jo poveikis ganėtinai trumpalaikis, todėl vaikui jis duodamas vėlai vakare.

Iš pradžių *Desmopressin* buvo naudojamas kaip laikina apsauga, kai vaikai nakvodavo ne namie ar stovykloje. Tačiau dabar atlikti tyrimai parodė gerus rezultatus, todėl nereikia bijoti šalutinių poveikių netgi naudojant preparatą šešis ar dvylika mėnesių. Čia taip, kaip ir su antidepresantu *Imipramin* – jei vaisto vartojimo laikotarpiu problema neišsisprendžia, nustojus jį vartoti, sugrįžtama prie to paties.

Dabar *Desmopressin* purškiamas į nosį, tačiau netrukus pasirodys ir geriamo vaisto forma. Dozė parenkama kiekvienam vaikui individualiai, todėl vaistą reikia išmėginti dar prieš vaikui išvykstant į stovyklą. Daugumai, tačiau ne visiems, vaistas tikrai padeda.

Jeigu jūsų vaikui šešeri ir jis vis dar šlapinasi į lovą, elektrinė šlapinimosi signalizacija gali pasirodyti tarsi ryški šviesa tunelio gale. Šis prietaisas turi du elektrodus, kuriuos skiria plona sausa paklodė. Kai lova sušlampa, paklodėje įvyksta kažkas panašaus į trumpą sujungimą ir tada pradeda skambėti varpelis. Jį išgirdę atskuba tėvai, nuima šlapias paklodes, perkloja lovą, perrengia pižamą, nustato signalizaciją ir vėl gali eiti miegoti. Niekas nežino, kodėl tai yra veiksminga, bet daugiau nei du trečdaliai šešiamečių ir vyresnių vaikų nustoja šlapintis į lovą mėnesio bėgyje. Jei jūsų vaikas kaip tik tokio amžiaus ir turi tokių pačių problemų, per daug nesigilinkite į situaciją – geriau užsisakykite signalizaciją ir mėgaukitės rezultatais.

Kai vaikas pasirengęs mokytis, jam visiškai nesvarbu, koks dabar metų laikas, tačiau, jei įmanoma, pasistenkite nepradėti labai šaltu ir drėgnu laikotarpiu. Visų pirma bus sunku išdžiovinti paklodes, be to, mažiau tikėtina, kad jums pasiseks. Kai įšilęs vaikas guli šiltoje lovoje, jis prakaituoja ir taip netenka skysčių. Šaltu metų laiku vaikas neprakaituoja, todėl susikaupęs skystis gali pasirinkti kitą kelią pasišalinti iš organizmo. Tuomet pūslė prisipildo šlapimo, sušlampa lova ir sušąla tėvai, kurie turi perrengti vaiką.

Santrauka

- Laikas, kada galime pradėti mokyti vaiką keltis naktį, visiems skirtingas. Vidutiniškai tai būtų 33 mėnuo, tačiau normalu yra bet kuriuo metu nuo 18 mėnesio iki 8 metų.
- Kai keletą naktų iš eilės randate sausas sauskelnes, pats laikas jų atsisakyti. Daugeliu atvejų tai pagreitina mokymąsi.
- Jei šlapimo pūslės kontrolė vis dar nepatikima, pakelkite vaiką ir pasodinkite jį ant puoduko prieš jums patiems užmiegant. Kai kuriems tai tinka ir padeda išlikti sausiems.
- Jei jums nepasiseka iki 4 metukų, naktį vis tiek reikia atsisakyti sauskelnių, tad skalbimo mašinai bus daugiau darbo.
- Kai kuriems padeda vaistai, tačiau poveikis laikinas.
- Žvaigždučių lentelės labiau tinka astrologams nei į lovą besišlapinantiems mažyliams.
- Jei vaikui 6, o jis vis dar šlapinasi į lovą, įsigykite šlapios lovos signalizaciją. Rezultatai tiesiog puikūs.

Puodukas ar unitazas?

Tėvai turi nuspręsti, ar mokyti vaikus naudotis puoduku, ar unitazu. Į šį klausimą nėra vieno teisingo atsakymo, o be to, svarbiau pats naudojimosi metodas, o ne įranga.

Dažniausiai tėvai pradeda nuo puoduko, kuris patinka daugumai mažylių. Didelis puoduko privalumas yra tai, kad jį galima pernešti iš kambario į kambarį ar net kur nors nusivežti automobiliu. Tačiau yra ir nemažai savarankiškų mažylių, kuriems nusibosta būti su vaikais ir jie nori naudotis tualetu kaip suaugusieji. Jei taip ir yra, gal pravers tokie pasiūlymai.

Sėdėti aukštai ant unitazo, kai kojos tabaluoja ore, fiziologiškai nėra pati geriausia padėtis vidurių judesiams. Jei vaikas naudojasi unitazu, siūlyčiau pastatyti plytų ar kitaip suformuoti laiptelį jam po kojomis. Taip vaikas lengviau pasieks unitazą ir kartu tai bus atrama jo kojoms. Unitazo

dangtis, skirtas mažam vaikui, turėtų būti uždėtas ant įprasto suaugusiųjų – taip jis jausis stabiliau, o jums nereikės bijoti, kad mažasis gali įkristi. Kad ir ką darytumėte, nenuleiskite vandens, kol vaikas dar sėdi ant unitazo, nes jis gali pamanyti, kad tuoj pakils ir prisijungs prie astronautų.

Dabar jau beveik nebeliko tualetų, kur vanduo nuleidžiamas patraukus grandinėlę, tačiau vienoje ligoninėje, kur seniau dirbau, vaikų palatose teko tokių matyti. Kartą vienas nuotykių ištroškęs mažylis tokiame tualete patyrė ne pačių maloniausių įspūdžių. Pasinaudojęs unitazu, jis užsiropštė ant dangčio, prarado pusiausvyrą ir vos vos spėjo įsikibti į grandinėlę. Pasipylė nuleidžiamas vanduo, o mažylis, tvirtai įsitvėręs, vis dar kabojo virš unitazo tarsi Indiana Džonsas virš grėsmingo vandens sūkurio. Galiausiai, apleidus jėgoms, jis nukrito ir sušlapo iki kelių. Taip jo išmokimas naudotis tualetu buvo atidėtas dar kokiems šešiems mėnesiams.

Tinkamas dalykas netinkamoje vietoje

Kai kurie vaikai puikiai valdo savo vidurius, tačiau jie spiriasi atlikti *tuos reikalus* skirtingose namo ir sodo vietose. Tėvai gali imti nerimauti ar net pykti, be to, dauguma jų dažnai galvoja, kad tai kažkokių nukrypimų požymis. Viskas, ką tokioje situacijoje reikia padaryti, yra užsiminti vaikui, kad toks elgesys nelabai priimtinas, ir būtinai jį apdovanoti, kai jis tinkamai pasielgia tinkamoje vietoje.

Berniukai: ar jie turėtų stovėti ar sėdėti?

Yra ekspertų, kurie skausmingai filosofuoja dėl to, ar berniukai turėtų išmokti šlapintis stovėdami ar sėdėdami, ir kokie yra to privalumai ir trūkumai. Tiesą pasakius, tai visiškai nesvarbu. Jei nuspręsite, kad jie tai turėtų daryti stovėdami, mokymasis šlapintis gali būti šiek tiek greitesnis, nes rezultatas bus jiems aiškesnis – jie girdės tiek daug čiurlenančio vandens, be to, patys valdys savo „įrangą“.

Tačiau yra ir keletas trūkumų. Tokio amžiaus mažyliams būdingas taip vadinamas „gaisrininko sindromas“ – jie labai netaiklūs ir visur prilaisto. Be to, bus tokių, kurie taip susižavės šiuo nauju savo sugebėjimu, kad nepriversite jų atsisėsti. Kitaip tariant, paskatinate išmokimą šlapintis, bet atidedate tuštinimosi įgūdžių susiformavimą.

Pirmajame *Mažylio tramdymo* leidime vienintelis būdas, kurį pasiūliau netaiklumo problemai spręsti, buvo išnešti visus kilimėlius iš vonios kambario, išsikviesti santechniką, kuris įtaisytų didelį nuotekų vamzdį, ir retkarčiais nuplauti grindis žarna. Dabar atradau geresnį ir, netgi drįsčiau pasakyti, moksliškesnį būdą. Atsiplėškite keletą popieriaus gabalėlių ir susukite juos į nedidelius rutuliukus. Įmeskite juos į unitazą, ir štai – prieš jūsų akis visas laivynas, tiesiog laukiantis, kol jį subombarduos geriau nusitaikęs mažylis. Arba jūs galėtumėte ten įmesti stalo teniso kamuoliuką ir paskatinti savo atžalą nuskandinti šį povandeninį laivą.

Jei jūsų vaikas įpranta stovėti ir atsisako sėstis, nesijaudinkite, tai tik laikina problema, kurią galima lengvai išspręsti naudojantis vienu iš metodų, aprašytų kitame skyriuje.

Nenoriu sėdėti

Esu matęs 2–12 metų vaikų, kurie atsisako sėstis ant klozeto. Šis blogas įprotis galėjo atsirasti dėl paprasčiausio užsispyrimo, nenoro tam skirti laiko, klozetų baimės ar skausmo tuštinantis, kai užkietėja viduriai.

Nei vieno tokio amžiaus vaiko nereikėtų versti – juos reikia skatinti. Kai vaikai labai maži, rekomenduoju tėvams paskaityti vaikui, kol jis sėdi ant puoduko iš pradžių su apmautomis sauskelnėmis. Kai vaikas įpranta sėdėti, galima nuimti sauskelnes. Jei jis atsistoja anksčiau laiko, nereikėtų bartis, paprasčiausiai turėtų baigtis skaitymas ir dėmesys. Dauguma mažų vaikų puikiai reaguoja į šį paprastą metodą.

Tiems, kurie bijo būti palikti tualete, geriausia, jei iš pradžių su jais pabūna mama, tačiau ji turėtų iš lėto trauktis vis toliau, kad galiausiai vaikas išmoktų atlikti savo reikalus vienas.



Kiti vaikai puikiai išmoksta sėdėti, jei tinkamai pasielgę, yra apdovanojami pagyrimais ir dėmesiu. Kai vaikas vyresnis (daugiau nei ketverių metų), aš naudoju tikrai efektyvią apdovanojimo žvaigždutėmis sistemą arba bandau derėtis: „Tu nueisi ir atsisėsi, o kai iš ten išeisi, aš jau būsiu tau paruošęs pieno kokteilį." Kietos rankos taktika su mažyliais nėra veiksminga. Yra daug lengvesnių būdų susitvarkyti su problemomis. Jei vaikui užkietėjo viduriai ar galbūt yra nedidelė žaizdelė prie išangės, jis gali bijoti eiti į tualetą. Čia būtų naudingi laisvinamieji, išmatas skystinantys preparatai, o žaizdelę būtų galima patepti odą minkštinančiais tepaliukais.

Čia ir dabar

Kai jūs parduotuvėje su vaiku, labai greitai suprantate, kad kai jis sako „Si-si, dabar", jis ir nori pasakyti *dabar*, o ne po penkių minučių. Kai vaikai tokio amžiaus, tėvai priversti pamiršti drovumą ir nuvesti vaiką

prie lietaus nutekamųjų griovelių ar padėti jam „palaistyti“ gėlynus prie Rotušės. Keliauti automobiliu taip pat sudėtinga, nes lyg tyčia reikalas prispiria tame kelio ruože, kur sustoti draudžiama.

Toks skubotumas mažyliams yra visiškai normalus. Būna ir šlapių kelnių, ypač kai vaikas susijaudinęs ar labai įsitraukęs į žaidimą. Dar kokius metus pasitaiko ir didesnių „avarijų“.

Ritualai

Kai kurie vaikai imasi ganėtinai keistų tualeto ritualų, kurie jiems padeda manipuliuoti tėvais. Neseniai teko susidurti su užsispyrusia trimete mergaite, kuri tokias manipuliacijas buvo puikiai ištobulinusi. Ji jau buvo seniai išmokyta šlapintis, tačiau, kai reikalas prieidavo iki tuštinimosi, prasidėdavo patys smagumai. Pajutusi, kad *tai* tuoj įvyks, ji tučtuojau šaukdavo mamą. Mergaitė norėdavo, kad būtų atnešti ir į kelnytes jai įkloti šilti, ką tik išlyginti vystyklai. Tada mažoji diktatorė gestais paliepdavo šeimai susėsti prie pietų stalo. Ji atsisėsdavo pačios pasirinktoje kėdėje, jai iš dešinės pasodindavo mėgstamiausią lėlę, o iš kairės atsisėsdavo mama. Po to ypatingoje vietoje būdavo atverčiama jos mėgstamiausia knyga ir padedama priešais mergaitę. O tuomet, jei viskas būdavo taip, kaip ji norėjo, ji galingai susiūbuodavo ir iki rytojaus namie įsivyraudavo taika ir ramybė.

Išspręsti šią problemą nebuvo labai lengva. Pirmiausia visi jos vystyklai buvo atiduoti kaimynystėje gimusiam kūdikiui. Mažoji dama į tai tučtuojau sureagavo. Jai iš karto užkietėjo viduriai. Buvo paskirta didelė, puikiai suveikusių laisvinamųjų dozė, tačiau „reikaliukas“, deja, buvo padarytas į kelnes. Tiek man, tiek mamai pasidarė įdomu, ar pilnos kelnės buvo ritualo patobulinimas. Tačiau siekėme didesnių tikslų, nenusileidome ir, pasinaudoję klasta ir švelnumu, įpratinome mergaitę sėdėti ant puoduko, o po trijų savaičių problemos visai nebeliko.

Reguliarumo manija

Tuo, kas *išeina* iš vaiko, tėvai rūpinasi ne mažiau nei tuo, kuo jį pamaitinti. Geriausia kuo mažiau kištis į vaiko tuštinimosi ypatumus – daug kas yra normalu ir gamta visa ta įvairove tinkamai pasirūpina. Vienas žymus gydytojas kartą pareiškė, kad mažyliui normalu tuštintis nuo penkių kartų per dieną iki karto per penkias dienas. Tai ganėtinai kraštutinis požiūris, tačiau tai geriau nei per didelis daugelio tėvų susirūpinimas.

Du dalykai, kurie labiausiai jaudina tėvus, yra vidurių užkietėjimas ir viduriavimas. Kai kurie vaikai gimsta turėdami „tingų" žarnyną ir jiems dažnai užkietėja viduriai. Kitiems taip atsitinka dėl blogų tualeto įpročių, tretiems šių problemų atsiranda po ligos ir karščiavimo. Kad ir kokia būtų priežastis, tėvus reikia nuraminti, kad nors geriausia tuštintis kasdien, nebūtinai taip turi būti visada. Nereguliarus, tarkime, kartą per tris dienas, tuštinimasis nesukelia galvos skausmo, blogo kvapo iš burnos ar energijos trūkumo. Tačiau vidurių užkietėjimas tarsi įsuka užburtą ratą – kuo labiau vaikui užkietėja viduriai, tuo sunkiau jam tuštintis, tuo labiau jis to nenori. O jei dar prie išangės yra kokia nedidelė žaizdelė, skausmas irgi gali sukelti susilaikymo problemą.

Viduriavimą gali sukelti bet koks maitinimo pakeitimas ar netgi kokia nerimta liga. Egzistuoja glaudus ryšys tarp ypač judrių vaikų ir ypač „judrių" vidurių. Be to, žinomas ir toks sutrikimas kaip „vaikų viduriavimas". Vaikas tuštinasi daug kartų per dieną, išmatos dažnai vandeningos, jose pasitaiko nesuvirškintų pupelių, morkų ir kitokių skaidulų. Vaikų viduriavimas yra laikinas ir nepavojingas. Jo gydymas aptariamas 12 skyriuje.

Išvada

Jei nepradėsite per anksti, neversite vaiko ir neskubėsite, tikrai nesuklysite. Kaip yra pasakęs vienas poetas: „Dirba ir tie, kurie stovi ir laukia."

Miego sutrikimai ir galimi sprendimai



Blogai miegančių vaikų tėvai yra labai nelaimingi. Bet kuris patyręs kankinimo specialistas pripažintų, kad miego trūkumas yra pats geriausias būdas palaužti jūsų dvasią, ryžtą ir sugebėjimą aiškiai mąstyti. Mama, kuri sako: „Jis nepakankamai miega", iš tiesų siunčia užkoduotą žinią. Juk ji nori pasakyti: „Pamirškite vaiką, aš – vaikštantis zombis."

Naktinis būdravimas dar ne viskas. Daug blogiau, kai po nemiegotos nakties pavargusi, suirzusi mama, kurios smegenys jau nebeveikia, turi susitvarkyti su pavargusiu, irzliu, nemąstančiu mažyliu. Labai dažnai tai baigiasi visiška tragedija.

Kalbant apie mano darbą, miego sutrikimai jau tapo mano specializacija. Jais domėtis pradėjau 1974 metais, kai pamačiau, kiek tėvų kenčia per savo mažuosius lunatikus, ir kaip dauguma mūsų, profesionalų, nesugeba jiems padėti.

Tuomet buvo populiarūs keturi gydymo metodai. Vieni gydytojai, patys neturintys vaikų, siūlė leisti isteriškam vaikui verkti visą naktį, kiti rekomendavo stiprius raminamuosius. Filosofai manė, kad mamos pareiga nemiegoti visą naktį ir būti su vaiku, nesvarbu, kaip tai paveiktų ją pačią. Buvo ir psichodinaminis požiūris, kuris teigė, kad visas miego problemas sukelia išsiskyrimo nerimas, ir, jei dieną pagerintume savo santykius su vaikais, dingtų visos problemos naktį.

Dažniausias patarimas – leisti mažyliams ilgai verkti – pakirsdavo tėvų jėgas, o vaikai tapdavo isteriški, tad toks metodas nebuvo tinkamas nei vieniems, nei kitiems. Aš jį šiek tiek pakeičiau, palikdamas jo stipriąsias puses ir atsisakydamas silpnųjų, taip atsirado kontroliuojamo verkimo metodas.

Jei jūs pervargęs skaitytojas, turintis nemiegantį vaiką, netrukus sulauksite palengvėjimo. Toliau aprašomi metodai padės išspręsti net 90 procentų jūsų problemų.

Miegas

Pradėkime nuo mokslinio miego apibūdinimo. Miegas nėra vientisa pastovi būsena be sąmonės. Tai gilaus, lengvo ir miego su sapnais ciklas, pertraukiamas trumpų, reguliarių prabudimų. Šį teiginį pagrindžia tyrimai, kurie parodo, kaip skirtingose fazėse skiriasi smegenų impulsai. Pirmiausia nugrimztame į miegą, tada pasiekiame giliausią nesąmoningumo lygį, truputėlį pasapnuojame, pakylame į aukštesnį lygį, trumpam atgauname sąmonę, išsitiesiame ar apsiverčiame, tada vėl užmiegame ir ciklas kartojasi iš naujo.

Šie elektrinių impulsų tyrimai rodo, kad naujagimio miego ciklas – mažiau nei valanda, mažo vaiko – viena valanda penkiolika minučių, o suaugusieji tarp prabudimų miega pusantros valandos. Kiti tyrimai tai irgi patvirtina. Vieno ypač įdomaus tyrimo metu buvo filmuojami savo namuose miegantys vaikai. Tiriamųjų vaikų tėvai manė, kad jų mažieji kietai miega visą naktį, tačiau vaizdo įrašas parodė ką kita. Paaiškėjo,

kad netgi, atrodytų, gerai miegantys vaikai keletą kartų prabusdavo, kad atsisėstų, apsidairytų, pažaistų su savo žaisliukais, nusispirtų apklotus, tada tyliai suinkšdavo ir vėl užmigdavo. Žinome, kad visi žmonės naktį reguliariai prabunda, tačiau mums visiškai nereikia taikstytis su tuo, kad prabudę vaikai imtų trukdyti savo tėvams. Mes patys nuolat iškylame iš miego gelmių, kad išgirstume, kaip girgžda langai, kad pastebėtume, jog vis dar tamsu, ar kad laikrodis rodo vieną minutę po trijų. Visa tai fiksuojame, tada apsiverčiame ir *zzzzzzzzzzzzzz*... mes nespiriame savo partneriui ir nesakome: „Ei, dabar viena minutė po trijų. Gal atnešk man atsigerti?" Tas pats turi būti taikoma ir vaikams. Jie gali spardytis, prabusti, niurzgėti, šiek tiek patriukšmauti, bet jie neturėtų tikėtis, kad jūs irgi dalyvausite jų naktiniuose žygiuose. Nereikėtų skatinti prabudimo, tačiau dažnai mums išeina atvirkščiai.

Pamėginkite pamąstyti kaip mažas vaikas. Jums 16 mėnesių, jūs sapnuojate, tada miegas pasidaro nebe toks gilus, o artėdami prie paviršiaus jūs pradedate rąžytis ir niurzgėti. Kai po minutėlės atsimerkiate, iš tamsos prie jūsų priartėja krūtis. Puiku, o tada *zzzzzzzzzzzzzz*... ir jūs vėl nugrimztate į miegą. Po valandos vėl iškylate į paviršių, niurgztelite, atsimerkiate ir vėl ji čia! Jūs išmokstate, kad inkštimas ar niurzgėjimas padaro taip, kad atsiranda krūtis, ir imate tikėti džinu iš lempos. Jei mama gali tai padaryti ir vis tiek jaustis pailsėjusi, vadinasi, viskas puiku. Jei ne, problemos neišvengiamos.

Normalu, jei vaikas naktį keliskart trumpam pabunda, tačiau reikėtų juos skatinti elgtis kaip suaugusiesiems ir išmokti vėl užmigti patiems.

Miego statistika

Dar nėra buvę dviejų tyrimų, kurie būtų parodę visiškai vienodą miego sutrikimų dažnumą. 2 lentelėje pateikti keli skaičiai parodo, kaip naktį elgiasi vaikai.

2 lentelė. **Trumpas keleto miegojimo įpročių apibūdinimas**

Problemos	**Procentai amžiaus grupėje**				
	1 metų	**2 metų**	**3 metų**	**4 metų**	**5 metų**
Prabunda vieną ar kelis kartus per naktį	29	28	33	29	19
Prabunda bent vieną naktį per savaitę	57	57	66	65	61
Kad užmigtų, vaikui reikia daugiau nei 30 minučių	26	43	61	69	66
Prieš įsitaisydamas, vieną ar kelis kartus pasikviečia tėvus	14	26	42	49	50
Į lovą nori pasiimti jį paguodžiantį daiktą	18	46	50	42	20
Eina miegoti su uždegta šviesa	7	13	20	30	23
Bent jau kartą per dvi savaites susapnuoja košmarą	5	9	28	39	38

Niujorke atliktas Čamberlino tyrimas parodė, kad 70 procentų dvimečių, 46 procentai trimečių ir 56 procentai keturmečių reguliariai priešinasi būti guldomi į lovą; 52 procentai dvimečių ir trimečių ir 56 procentai keturmečių naktį reguliariai prabunda; 17 procentų dvimečių, 18 procentų trimečių ir 36 procentai keturmečių reguliariai sapnuoja košmarus.

Palyginimui: Jungtinėje Karalystėje atlikti tyrimai parodė mažesnį naktį prabundančių vaikų skaičių – 27 procentai 1–2 metukų vaikų ir 14 procentų trimečių. Kitas tyrimas Jungtinėje Karalystėje nustatė, kad 37 procentai dvimečių, gyvenančių su tėvais, prabusdavo naktį. Šie skaičiai buvo palyginti su tokio paties amžiaus vaikais, gyvenančiais vaikų namuose, ir paaiškėjo, kad čia naktimis prabusdavo tik 3,3 procentai mažylių.

Tokie rezultatai paremia mano paties asmeninę nuomonę, kad kuo vaikui prieinamesnė paguoda naktį, tuo blogiau jis miega. Juk vaikui įžengus į pusiau prabudimo fazę, labiau tikėtina, kad jis apsivers ant kito šono ir vėl užmigs, jei iš patirties žinos, kad verkimas negarantuos A klasės dėmesio.

Kada prabudimas naktį yra problema?

Tai, kas vienai šeimai yra didžiulis miego sutrikimas, kitai gali nesukelti jokių rūpesčių. Todėl galime teigti, kad problema yra tikra problema tik tada, kai ji kelia grėsmę tėvų laimei ir gerovei. Vaikas, prabundantis keturis ar daugiau kartų per naktį, dar nebūtinai turi problemų. Jis gali paprasčiausiai prabusti, šiek tiek paverkti ir vėl užmigti po to, kai tėveliai raminančiai jam paglostė nugarytę, o ir patys tėvai be jokių problemų gali vėl eiti miegoti po kelių sekundžių. Kitas vaikas gali prabusti tik vieną ar du kartus per naktį, tačiau kiekvienas prabudimas gali būti lydimas nemažų problemų prieš vėl jam užmiegant. Kai tėvai suka ratus po kambarį, ant rankų sūpuodami vaikus, mažieji vėl užmiega, tačiau tėvai nebegali sumerkti akių, jie susierzinę ir tikrai daugiau nebeužmigs.

Problema yra ne kiek kartų per naktį prabunda vaikas, o kaip šie prabudimai paveikia visus aplinkinius.

Mane nuolat kritikuoja įtakingi ekspertai, kurių pačių vaikai naktimis nesukeldavo jokių sunkumų. Nepatyrę tokių problemų, jie teigia, kad mano metodai nereikalingi ir ekstremalūs. Kiekvienas, žinoma, gali turėti savo nuomonę, bet jei jūsų patirtis kitokia ir miego trūkumas atima iš jūsų gyvenimo džiaugsmą, nekreipkite dėmesio į tokius ir panašius komentarus, skaitykite toliau ir labai tikėtina, kad greitai rasite tinkamą vaistą.

Kas kenčia?

Anksčiau galvodavau, kad bemiegių naktų poveikį junta tik tėvai, tačiau klydau. Jį pajaučia visi aplinkiniai. Nemiegotos naktys paveikia mamą, tėtį, kitus vaikus, kaimynus, o labiausiai – patį vaiką. Kiekvienais metais šimtai tėvų man rašo: „Nuo tada, kai mažylis ramiai miega, namuose viskas daug geriau. Ir vėl galiu džiaugtis savo vaikais."

Tėvai

Neužtektinai miegančios mamos dažnai yra pavargusios, irzlios ir ne tokios kantrios. Todėl nukenčia jų sugebėjimas prižiūrėti vaikus tiek dieną, tiek naktį. Dauguma taip pavargsta, kad į gyvenimą su vaiku pradeda žiūrėti kaip į bausmę, kurią reikia iškęsti, o ir pats vaikas ne per daugiausiai džiugina. Esu matęs nuostabių mamų, kurios raudojo, nes bijojo, kad gali sužeisti savo vaikus, jei nors kiek nepamiegos. Kitos paprasčiausiai nuleisdavo rankas ir įklimpdavo į patologinę depresiją. Atrodo kvaila, tačiau mažylis dažnai pats save nubaudžia. Jo padaryta žala mamai ir tėčiui dažnai nesąmoningai ir neišvengiamai atsigręžia prieš jį patį.

Santuoka

Pavargusi motina yra pavargusi žmona, kuriai reikia supratingo vyro pagalbos ir paramos. Jei ji to negauna, šeimoje atsiranda didžiulė įtampa. Matau daug vyrų, kurie stengiasi praleisti kuo mažiau laiko neramioje namų aplinkoje; tuo tarpu kiti būna išvejami iš lovos, kad atsirastų vietos nemiegančiam, besispardančiam vaikui. Vyrai ir žmonos turi praleisti nors šiek tiek laiko kartu, jei nori sėkmingai bendrauti ir išlikti stipria komanda. Bet jei vaikas nemiega pusę nakties ir trukdo prasmingiems pokalbiams, tai yra praktiškai neįmanoma.

Broliai ir seserys

Dauguma nemiegančių mažylių brolių ir seserų išsivysto stulbinantį sugebėjimą miegoti visų naktinių išdaigų metu. Tačiau yra ir tokių, kurie jautrūs triukšmui, tad iš jų, kaip ir iš tėvų, atimamas miegas. Be to, jie kenčia dvigubai – naktį, kai trukdoma jų pačių miegui, ir kitą dieną, kai nepelnytai nukenčia nuo pavargusių tėvų pykčio.

Kaimynai

Jei gyvenate nuošalioje, nežinia kur pastatytoje, dvigubų sienų rezidencijoje, galite nesinervinti dėl kaimynų. Deja, realybėje prie tėvų susierzinimo dar visada prisideda ir piktų kaimynų skundai. Dar blogiau, man yra tekę pažinoti nuostabių tėvų, kuriuos netolerantiški kaimynai buvo įskundę policijai ir socialinėms vaikų priežiūros tarnyboms. Absoliučiai nesąžininga, kad šiuos tėvus kaltina smurtavimu prieš vaiką, nes iš tiesų tėvais piktnaudžiauja jų nemieganti atžala.

Vaikas

Anksčiau užtikrindavau tėvus, kad kai vaikas nemiega, nukenčia tik jie patys, nes mažylis vis tiek pailsi tiek, kiek jam reikia. Tačiau neseniai pakeičiau savo nuomonę. Dabar tikiu, kad visą naktį išmiegantis vaikas yra ramesnis, laimingesnis ir lengviau kontroliuojamas dieną nei miego problemų turintis mažylis. Be to, dirbant su mažesniais vaikais teko susidurti ir su dar keistesniu reiškiniu.

Vos tik pagerėja naktinis miegas, pailgėja (o kartais atsiranda iš naujo) ir dienos miegas. Savotiškas paradoksas, tačiau ilgesnis miegas naktį pailgina ir dienos miegą. Galbūt taip yra dėl to, kad dingus naktinėms problemoms ir tėvai, ir vaikai yra labiau atsipalaidavę ir ramesni, o taip sukuriama miegą skatinanti aplinka.

Miego sutrikimai – pagrindinės vaikų naudojamos strategijos

Kai reikia miegoti, yra trys pagrindinės strategijos, kuriomis naudojasi vaikai, kad pakankintų savo tėvus. Pati žalingiausia yra *prabudimo vidury nakties* strategija, kai vaikas verkia vieną ar kelis kartus per naktį, ir tai kartojasi kiekvieną naktį ištisus mėnesius. Tokiu būdu laimingi besišypsantys žmonės gali virsti „gyvais negyvėliais". Be to, yra vaikų, kurie *paguldyti niekaip neužmiega*. Šis būdas neišsekina tėvų ir neatima iš jų miego, tačiau jie netenka to vertingo laiko, kurį galėtų praleisti kartu. Galiausiai yra vaikų, kurie iš karto užmiega, bet labai anksti ryte *tyliai įsirango į tėvų lovą*. Atrodo, kad tai visiškai nekaltas įprotis, tačiau daugelis tokių naktinių svečių spardosi ir stumdosi, tad nėra labai smagu.

Vaikai taip pat prabunda, kai serga, jiems auga dantys, yra išsigandę ar kai kas nors atsitinka namuose, tačiau tai, žinoma, nėra miego sutrikimai. Tuomet vaikams reikia paguodos, o ne disciplinos.

Pasikartojantis prabudimas vidury nakties

Man tenka sutikti dviejų tipų naktį prabundančius vaikus. Dauguma šiaip miegodavo normaliai, ir tik dabar išsuko iš tiesaus kelio, tuo tarpu kiti nuo pat gimimo miega blogai. Dažniausiai tie, kurie buvo geri, o dabar „suklupo", praranda miegojimo įgūdžius, kai jiems kalasi dantys, užpuola ligos ar namie prasideda kokie neramumai. Būna taip, kad sergantys vaikai prabunda, juos tėvai paguodžia ir jie džiaugiasi gaunamu dėmesiu. Kai pasveiksta, jie pradeda galvoti: „Buvo visai nieko, gal ir toliau taip pabandyti", o tada jie pradeda keltis kiekvieną naktį.

Galiu pagydyti visus, kada nors normaliai miegojusius, tačiau lunatikai nuo gimimo – šiek tiek sunkesnė, bet įveikiama užduotis.

Kai vaikai prabunda naktį, jų verksmas dažnai suprantamas kaip ligos ar baimės ženklas. Niekada negaliu būti visiškai įsitikinęs, tačiau jei toks neramus miegas tęsiasi jau kurį laiką, greičiausiai tai blogas įprotis, o ne liga. Jei prabundama kelias naktis iš eilės, dar galite suabejoti, tačiau jei tai tęsiasi ilgiau, dantų kalimasis ar liga jau nebeatrodo įtikinamos priežastys.

Per savo karjerą man teko sutikti nemažai tėvų, besiskundžiančių miego sutrikimais, kurių iš tiesų net nereikia gydyti. Jei vaikas prabunda kartą per naktį, galima jį švelniai paglostyti ar duoti jam atsigerti, ir tada visi gali ramiai eiti toliau miegoti. Visai kita situacija, jei prabudimas vidury nakties pradeda trukdyti laimingam tėvų ir vaikų gyvenimui. Tada reikia imtis griežtesnių priemonių.

Yra tėvų, kurie ateina pas mane ieškodami pagalbos, tačiau iš tiesų juos domina tik tokios priemonės, kurios nereikalauja jokių pastangų. Jie kalba taip, tarsi turėtų rimtus motyvus, tačiau vėliau pradeda išsisukinėti bandydami įrodyti, kad visi mano pasiūlymai nepadeda. Čia turiu pabrėžti, kad tėvai, norintys išgydyti miego sutrikimus, turi būti absoliučiai įsitikinę, jog jiems reikia pagalbos. Jie turi būti pasiryžę užbaigti, ką pradėję, ir būti stiprūs, kad ištvertų trumpą didesnių sunkumų laikotarpį, kuris dažniausiai būna prieš pat visišką pagijimą. Jei jums užteks atsidavimo, pasižiūrėkime į metodą, kuris gali jums padėti – daktaro Gryno *kontroliuojamo verkimo* metodas.

Kontroliuojamo verkimo metodas

Jau žinome, kad visiems žmonėms būdingas miego ciklas, dėl kurio prabundame maždaug kas devyniasdešimt minučių. Visi suaugusieji ir dauguma vaikų išmoksta prabusti, apsiversti ant kito šono ir vėl užmigti, netrukdydami kitiems. Kai mažylius guodžia, maitina ir aplink juos šokinėja kiekvieną kartą jiems nubudus, tikėtina, jog dabar jie reguliariai pabus, kad tik gautų tiek daug dėmesio. Tuo tarpu jei mažyliai iš karto negauna paguodos, tai dažniausiai nusprendžia, kad lengviau bus patiems įsitaisyti ir vėl užmiega.

Taip pat žinome, kad kai paliekame prabudusius verkiančius vaikus vienus, jie supranta, kad naktį iš tiesų neverta keltis. Tačiau tuo mes nenorime pasakyti, kad dvidešimt pirmame amžiuje reikia leisti vaikams ilgai verkti. Tai pasenęs požiūris, dėl kurio vaikai tampa sutrikę ir isteriški. Be to, tik labai nedaug tėvų yra tokie nejautrūs, kad leistų savo vaikui tiek verkti.

Kontroliuojamas verkimas reiškia, kad vaikams leidžiama trumpai paverkti trumpą laiko tarpą, po to ateina tėvai, kad šiek tiek juos paguostų, tada vėl leidžiama paverkti, tik šįkart jau ilgiau, po to vėl šiek tiek paguodžiama ir vėl iš pradžių, tik kiekvieną kartą ilginamas verkimo laikas, kol galiausiai mažyliai nenusprendžia: „Žinau, kad ji mane myli, žinau, kad ji visada ateis, bet tai paprasčiausiai neverta tiek pastangų."

1974 metais būčiau panaudojęs šį metodą su 18 mėnesių ir vyresniais vaikais. Iki 1980-ųjų supratau, kad jis tinka ir 10 mėnesių kūdikiams, o 2000-aisiais žinome, kad toks būdas naudingas ir 6 mėnesių mažyliams.

Neseniai mes atlikome tyrimą apie šio metodo taikymą, kurio metu per 12 mėnesių buvo išgydyta 140 vaikų. Rezultatai parodė, kad vyresnių nei 2 metų amžiaus grupėje 100 procentų tiriamųjų sureagavo į gydymą per 3 dienas; amžiaus grupėje nuo 1 iki 2 metų buvo pagydyti 93 procentai, dažniausiai per savaitę. Kalbant apie vaikus nuo 6 mėnesių iki 1 metų, pasveiko 80 procentų, tačiau dažnai tam reikėjo ne mažiau 3 savaičių, be to, metodą tekdavo šiek tiek modifikuoti.

Metodas

- Mažylis prabunda 3 valandą ryte. Iš pradžių jis tyliai paverkia, tačiau greitai ašaros perauga į triukšmingą protestą.
- Palikite juos verkiančius 5 minutėms, jei esate vidutinio atsparumo, 10 minučių, jei esate labai ištvermingi, 2 minutėms, jei esate švelnaus būdo, ir 1 minutei, jei jūs labai silpni ir neatsparūs. Verksmo trukmė priklauso nuo tėvų tolerancijos ir nuo to, kiek iš tikrųjų nusimena pats vaikas. Lengvai nepasiduokite niurnėjimui ar triukšmingam verksmui be ašarų, bet kai matote, kad vaikas tikrai nusiminęs, bijo ir tuoj puls į isteriją, skubėkite jį paguosti.
- Įeikite į mažylio kambarį, pakelkite jį, apkabinkite ir paguoskite. Kartais užtenka juos tik paglostyti lovytėje, kas yra netgi geriau.

- Kai triukšmingas, graudus verksmas pereina į pasikūkčiojimus ir šniurkščiojimus, tai ir yra tas Dievo siunčiamas signalas, kad vaiką reikia padėti atgal į lovytę ir ryžtingai išeiti.
- Mažylius pribloškia, kad jūs išdrįsote išeiti. Išreikšdami savo protestą, jie tučtuojau vėl pradeda verkti.
- Dabar palikite juos 2 minutėms ilgiau nei anksčiau (10 + 2 minutės, 5 + 2 minutės, 2 + 2 minutės, 1 + 2 minutės).
- Įeikite, paimkite ant rankų, apkabinkite, pasikalbėkite, paguoskite. Vos tik vaikas susivaldo, padėkite jį atgal į lovytę ir iškart išeikite.
- Dar kartą pailginkite verkimo trukmę 2 minutėmis. Tada paguoskite ir vėl prie verkimo trukmės pridėkite 2 minutes, paguoskite, pailginkite laiką ir t. t.
- Būkite tvirti, tęskite tai tiek, kiek reikės. Beprasmiška pradėti naudotis šiuo metodu, jei neketinate visko užbaigti iki galo.
- Vos tik vaikai užmiega, gulkitės patys ir pabandykite nors kiek numigti. Jei mažyliai vėl prabunda, išlikite tvirti. Taip pat elkitės ir rytojaus naktį, ir poryt – tiek, kiek reikės.
- Jei nematote rezultatų, tačiau jaučiate, kad jums jau sunku viską ištverti, nepasiduokite ir keletą naktų šį metodą derinkite su nedidele raminamųjų doze.
- Po pusės valandos nesėkmingo *kontroliuojamo verkimo* metodo taikymo duokite raminamųjų. Kad jie suveiktų, reikės dar pusvalandžio, kurio metu tęskite metodo taikymą. Raminamieji garantuoja jūsų pačių miegą po pusės valandos, be to, prieš užmigdamas vaikas irgi supranta, kad jūs nenusileisite. Tačiau raminamuosius galima naudoti tik labai ribotą laikotarpį.
- Gali būti naudinga susirasti draugą „rėmėją". Jei iki 2 nakties mėginate kovoti, daug lengviau būti tvirtiems, jei ryte turėtumėte „raportuoti" apie savo pastangas žmogui, pačiam nedalyvavusiam mūšyje.

Dažnai užduodami klausimai

Kiekvienais metais kalbuosi su tūkstančiais tėvų, kurie itin daug klausinėja apie mano miego metodą. Čia pateikiu dažniausiai pasikartojančius klausimus.

„Išbandžiau jūsų *kontroliuojamo verkimo* metodą, tačiau jis nepadeda.“ Tai girdžiu itin dažnai, bet kai tėvai tiksliai papasakoja, ką jie darė, suprantu, kad jie nelabai suprato metodo esmę. Viską reikia daryti teisingai. Jūs turite būti atsidavę ir labai tvirti, ypač vidury nakties. Kai jums pradeda atrodyti, kad nepajudėjote iš vietos nė per milimetrą, reikalingas trumpalaikis metodo derinimas su raminamaisiais. Tokiu būdu pailsi tėvai ir galima išspręsti netgi ir ilgokai užsitęsusią problemą.

Kai viskas atliekama tinkamai, labai retai kada metodas nepasiteisina ir neatneša rezultatų.

„Prabudęs mano vaikas zirzia, niurzga ir kelia triukšmą, tačiau iš tikrųjų jis neverkia.“ Prisiminkite, kad kiekvienas žmogus naktį keliskart išnyra iš pasąmonės gelmių. Jei tuo momentu jiems norisi pazirzti ir paniurzgėti, neturėtume kištis. Vaikus, kurie kviečia jus ateiti pažaisti 2 valandą nakties, taip pat geriausia būtų ignoruoti. Prie taip naktį besielgiančių vaikų galima neprieiti, nes iš tiesų jie nėra nei išsigandę, nei nusiminę. *Kontroliuojamo verkimo* metodas naudingas tik vaikams, kurie nuolat nori savo tėvų dėmesio.

„Mano 18 mėnesių mažylis prabunda ir reikalauja valgyti. Ar tai būtina?“ Kartais mažiems vaikams patinka šiek tiek užkąsti naktį, tačiau tai tikrai nėra būtina. Mes, suaugusieji, taip pat galime užsimanyti, kad sutuoktinis atsikeltų ir atneštų mums arbatos kelis kartus per naktį, tačiau mums užtenka sveiko proto to neprašyti. Gėrimas, užkandžiavimas ar čiulpimas vaikams yra visai gerai, tačiau juos pačius paguoda domina labiau nei kalorijos. Jei ketinate imtis *kontroliuojamo verkimo* metodo, vaikams nereikėtų siūlyti buteliuko, krūties ar kokių išskirtinių patogumų nuo sutemų iki aušros.

„Ką man daryti? Mažylio tėtis sunkiai dirba visą dieną, jam reikia poilsio, todėl aš negaliu leisti vaikui verkti.“ Tokius ir panašius pasiteisinimus girdžiu kiekvieną savaitę. Mano nuomone, tai įžeidimas motinoms, nes toks požiūris netiesiogiai pasako, kad mamos gali nemiegoti visą naktį, nes tai, ką jos daro dieną, nėra darbas. Man atrodo, vyrai irgi turėtų prisiimti sau dalį pareigų ir labiau rūpintis žmonomis. *Kontroliuojamo verkimo* metodas teigiamų rezultatų dažniausiai turi jau po keturių naktų, tad bet kuris vyras, besidomintis savo šeimos psichologine gerove, turėtų padėti, o ne trukdyti.

„Gyvename su uošviais, o jie atsisako leisti vaikui verkti.“ Į šį teiginį net neįmanoma atsakyti, tokioje situacijoje jūs bejėgiai. Jei jie priešinasi, tačiau tikrai rūpinasi savo anūkų gerove, galbūt jie turėtų pasisiūlyti pabudėti naktį prie mažylio.

„Jis miega viename kambaryje su savo seserimi, tad jei naudosimės jūsų verkimo metodu, naktį jie prabus abu.“ Net keista, kiek vaikų sugeba miegoti, kai jų mažoji sesutė ar broliukas graudžiai verkia. Jei tai tikrai trukdo, galbūt būtų galima perkelti kitą vaiką į laisvą kambarį arba, jei tai neįmanoma, bent jau į tolimiausią namo dalį. Izoliavę verksniuką, galite pradėti taikyti mano metodą tinkamai ir po savaitės abu vaikučiai vėl bus kartu.

„Jis verkia, bet jei nueinu ir duodu jam žinduką, iškart nurimsta. Ar turėčiau naudotis jūsų metodu?“ Jei labai rimtai žiūrėtume į drausmę, reikėtų atsisakyti žinduko, imtis *kontroliuojamo verkimo* metodo ir po kelių dienų problemos nebeliktų. Tačiau daugumai mūsų lengviau įkišti vaikui žinduką, nes žinome, kad tokios problemos dažniausiai laikinos. Mes neprivalome auginti savo vaikų taip, kaip parašyta knygose. Jei jūs pakankamai ilsitės, jaučiatės ramūs ir laimingi, vadinasi, viskas gerai ir nereikia jaudintis dėl smulkmenų.

„Jūsų metodą sėkmingai taikau naktį, bet ką man daryti, jei jis prabunda pusę šešių ryte.“ Tai gana įprastas klausimas, į kurį sunku atsakyti. Jei tokiu metu elgsitės tvirtai ir pasinaudosite *kontroliuojamo verkimo* metodu, kol jis užmigs, jums bus jau laikas keltis, tad tai ganėtinai beprasmiška. Taip vėlai

duoti raminamieji taip pat turės poveikio visą dieną. (Daugiau apie tai skaitykite toliau šiame skyriuje.)

„Kokius raminamuosius rekomenduotumėte?“ Juos turėtų paskirti jūsų gydytojas. Savo pacientams dažniausiai siūlau tokio tipo vaistus kaip *Vallergan.*

„Naudojau raminamuosius, tačiau jie nepadeda.“ Dauguma tai teigiančių tėvų iš šių vaistų tikisi per daug. Pirmiausia reikėtų tiksliai žinoti, ką jie mėgina pasiekti, o tada, jei duodama tinkama dozė tinkamu metu, neturėtų kilti problemų.

Jei tėvai nebegali daugiau tverti ir būtinai turi pamiegoti, yra du būdai, padedantys tai pasiekti. Prieš guldydami vaiką į lovytę, duokite jam tinkamą dozę raminamųjų, tuomet vaikas turėtų išmiegoti visą naktį. Deja, yra ir tokių mažylių, kurie pamiegos iki pusės keturių, o tada neduos jums ramybės iki aušros. Tokias problemas galima įveikti antruoju metodu, t. y. neduoti raminamųjų iki pirmojo vaikų prabudimo. Gavę vaistų vėliau (sakykime, 11 valandą vakaro), dažniausiai jie nebeprabunda iki ryto.

Dauguma mano paskiriamų raminamųjų reikia vartoti kartu su *kontroliuojamo verkimo* metodu. Tokiu atveju galima sumažinti dozę, nes siekiame ne panardinti vaikus į 12 valandų nepertraukiamo miego, o išspręsti mus seniai varginančią problemą. Tokiu atveju įsivaizduokite, kad dabar vidurnaktis, vaikas pavargęs ir visas tas verkimas nuvargino jį dar labiau. Dažnai užtenka net neatkimšto vaistų buteliuko kvapo, kad mažylis vėl užmigtų.

„Dauguma ekspertų sako, kad negalima naudoti raminamųjų.“ Čia raminamieji rekomenduojami kaip papildoma priemonė, užtikrinanti efektyvaus *elgesio taisymo* metodo veiksmingumą, o tokiu atveju retai kada jų reikia daugiau nei tris ar keturias naktis. Raminamieji, išrašomi vartoti ne taikant miegą gerinantį metodą, paprastai nepateisinami, išskyrus atvejus, kai tėvai ant išsekimo ribos ir jiems būtina pamiegoti kelias naktis, kad atgautų jėgas. Pagrindinė problema, mano nuomone, yra ta, kad kartais jie paskiriami vartoti ilgą laiką be jokių pastangų įvesti miegojimo programą. Toks vartojimas neturi ilgalaikio poveikio. Pagrindinis raminamųjų šalutinis poveikis

yra taip vadinamos „pagirios“, nes kitą dieną vaikas gali ne per geriausiai jaustis. Jei naudojami tinkamai, raminamieji yra saugūs ir efektyvūs.

„Ar šis būdas veiksmingas su 3,5 ir 4 metų vaikais?“ Taip, dažnai jis toks veiksmingas, kad net sunku patikėti. Su vaikais, vyresniais nei 3 metai, labai smagu dirbti. Didesnė pusė jų išeina iš mano kabineto jau išgiję. Kai tiksliai išaiškinu tėvams, ką daryti, po to dar kartą viską pakartoju, tik šįkart girdint vaikams. Tokio amžiaus vaikai dažnai turi ragiukus, tačiau nors žaisdami ar žiūrėdami per langą jie atrodo taip, tarsi jiems viskas būtų be galo nuobodu, iš tiesų jie viską girdi. Išeidami jie žino, kaip viskas bus, tad tėveliai tiesiog privalo taip ir elgtis. Kai kitą rytą man paskambina tėvai, dauguma jų būna labai nustebinti to, kas atsitiko. „Daktare Grynai, jūs nepatikėsite, bet naktį jis nė karto neprabudo!“ Mes visi žinome, kad atsitiko kažkas paprasto, bet labai galingo. Vaikai tiksliai žino savo padėtį ir jaučia, kad dideli žmonės kontroliuoja situaciją ir jie tikrai nenusileis. Net neverta mėginti jiems nepaklusti.

„Ar jūs įsitikinęs, kad jūsų metodas psichologiškai nežaloja jautrių vaikų?“ Pediatrai turi padaryti daug dalykų, kurie liūdina mūsų gydomus vaikus. Mes gąsdiname juos rentgenu, apžiūromis, skiepais ir tyrimais. Be to, nepamirškime skausmo ir gyvenimą gelbstinčios chirurgijos. Kad ir ką darytume, visada turi būti naudos, atsveriančios vaiko patiriamą emocinę traumą. Negaliu garantuoti, kad mano *kontroliuojamo verkimo* metodas neskaudina vaikų, tačiau jei taip ir yra, tuomet skriauda turėtų būti minimali. Teigiama pusė yra ta, kad dabar tėvai gali pamiegoti, tad jų miego trūkumas neatneš vaikams streso ir emocinės žalos. Aš tikiu, kad geri rezultatai, pasiekti tinkamai naudojant mano metodą, nusveria visus teorinius prieštaravimus.

Kai jie neina naktį miegoti

Didesnė dalis visų mažylių pradės žaisti tada, kai jau reikės eiti miegoti, jei tik žinos, kad galės išsisukti. Atrodytų, kad vaikuose yra įtaisytas miego laikrodukas, pagal kurį miegoti reikia eiti žymiai vėliau nei norėtų

jų tėvai. Kai kurie vaikai būna pavargę, bet vis tiek kategoriškai atsisako eiti miegoti, kiti siutina savo tėvus bėgiodami iš vieno kambario į kitą tarsi būtų nutrūkę nuo grandinės. Treti, kiek subtilesni, mažyliai pradeda prašinėti gerti, į tualetą ar dar ko nors kito, tokiu būdu sėkmingai priversdami tėvus aplink juos šokinėti ir skirti be galo daug dėmesio. Dauguma tokio pobūdžio problemų tėra blogi įpročiai, kurių galima išvengti, kai paradui vadovauja švelnūs, tačiau ryžtingi tėvai.

Atsisakymas eiti miegoti yra ne tokia žalinga problema tėvams kaip išdykavimas prabudus vidury nakties. Nors toks elgesys erzina tėvus, jie bent jau nepraranda galimybės pamiegoti. Tėvai taip pat turi teisę praleisti šiek tiek laiko kartu, todėl vaikai turėtų eiti miegoti normaliu laiku. Skamba gražiai, tačiau kartais viską sužlugdo mūsų mažieji.

Daliai mažylių, nenorinčių eiti miegoti, iš tikrųjų reikia mažiau miego nei rašoma knygose. Tokie vaikai užaugę greičiausiai bus ministrais pirmininkais, pramonės lyderiais ar kitais erzinančiais lunatikais. Kad ir ką darytume, jie vis tiek eis miegoti vėliau nei mums norėtųsi. Kiti mažieji noriai eina pietų miego, tačiau jo metu taip pakrauna savo baterijas, kad energijos užtenka iki vidurnakčio.

Pirmajai grupei priklausančius mažylius reikia vėliau guldyti, o paguldžius neleisti išeiti iš kambario, net jei jie ir nemiega. Antrųjų reikėtų nebeguldyti dieną arba bent jau neleisti jiems taip ilgai miegoti.

Yra laimingų tėvų, kuriems pasisekė, ir jie gali atsipūsti nuo vaikų kiekvieną popietę ir kiekvieną vakarą. Tačiau daugumai mūsų prieinamas tik vienas iš šių variantų.

Medicinos mokslas dar nėra taip pažengęs, kad būtų galima priversti vaikus daugiau miegoti, tačiau net neabejojame dėl to, kaip vaikus paguldyti ir išlaikyti juos lovoje. Štai keli pasiūlymai.

Švelnusis būdas

Geras režimas. Pamėginkite įsivesti griežtą visos dienos režimą ir guldyti vaikus tokiu pačiu laiku kiekvieną vakarą. Jei vaikui sunku užmigti, guldymą laikinai galima pavėlinti. Vaikui pripratus prie režimo, nesunku jį guldyti keliomis minutėmis anksčiau kiekvieną vakarą, kol bus pasiektas pageidaujamas laikas.

Nuraminkite juos. Nekovokite, neerzinkite, nebėgiokite, nesivaikykite ir nežaiskite judrių žaidimų prieš miegą. Olimpiniai atletai juk neina miegoti iškart po varžybų, mums patiems irgi reikia atsipalaiduoti prieš atsigulant. Išmaudykite vaiką, pasikalbėkite su juo, apkamšykite, apkabinkite ir paskaitykite gražią pasaką.

Ryžtingai išeikite. Kai laikas išeiti, palinkėkite labos nakties ir iš karto išeikite. Nereaguokite į prašymus, kurių vienintelis tikslas – laiko gaišimas.

Jei jie išeina iš kambario. Jei vaikai vėl išeina iš kambario, jūs turite būti labai tvirti. Nesijauskite kalti, kad elgiatės „kietai", juk iki einant miegoti jūs savo mažyliui skyrėte visą įmanomą dėmesį. Neskatinkite tokio lakstymo iš kambario. Man yra tekę sutikti tėvų, kurie labai rimtai pasakojo, kaip praeitą naktį jie dvidešimt keturis kartus guldė savo vaiką. Tai nėra disciplina. Su vaiku žaidžiate žaidimą, kuris patinka tik vienai pusei. Be jokių klausimų vaiką guldote vieną kartą, žinote, kad viskam vadovaujate jūs, jie žino, kas jiems galima, ir viskas.

Dar švelnesnis būdas

Geras režimas, nusiraminkite. Žr. aukščiau.

Pasėdėkite, kol jis užmigs. Švelniausias būdas yra pasėdėti kartu su vaiku, kol jis užmigs. Jūs baigiate skaityti pasaką, apkabinate vaiką, pabučiuojate, apkamšote ir pasėdite prie lovos, kol jis pradeda snausti. Tai yra labai geras būdas užmigdyti vaiką, tačiau nemažai tėvų susiduria su šalutiniu šio metodo poveikiu, kai vaikas mėgina prailginti šį procesą uždavinėdamas begalę klausimų ir visaip manipuliuodamas tėvais.

Jūs tyliai sėdite kambaryje, skaitote kažką sau arba tiesiog atsipalaiduojate. Jūs siūlote tik savo kompaniją, o ne pramoginį vakarą. Jei vaikas tyliai guli, jūs pasiliekate, tačiau vos tik jis pradeda klausinėti ar mėgina išlipti iš lovos, žinokite, kad švelnusis būdas nepasiteisino ir jums reikia ryžtingai išeiti.

Griežtesnis būdas

Geras režimas, nusiraminkite, ryžtingai išeikite. Žr. aukščiau.

Jei jie išeina iš kambario vieną kartą. Tučtuojau juos vėl paguldykite. Išeikite, kol jie nespėjo suabejoti, kad jūs nesiruošiate tokio elgesio toleruoti ir jiems blogai baigsis, jei pamėgins dar kartą išeiti iš kambario.

Jei jie dar kartą išeina. Tuomet nebeturi likti jokių nesusipratimų. Jūs labai mylite savo vaikus, tačiau ir taip skyrėte jiems labai daug savo laiko ir dėmesio, todėl jei iš kambario išlįs bent nosies galiukas, būsite labai griežti.

Jei jie vis tiek išeina. Tai jau yra rimtas iššūkis ir jūs galite arba pasipriešinti ir būti ryžtingi, arba atsisakyti savo, kaip lyderio, pozicijų. Jei rimtai norite atsikratyti šių problemų, užblokuokite visus išėjimus, arba, jei manote, kad pliaukštelėjimai gali būti naudojami kaip įspėjimas, tuomet pats laikas taip padaryti.

Užpatentuotas Gryno triukas su virve. Jei tėvai pamato, kad jiems niekas nepadeda, rekomenduoju triuką su virve. Tai vienas geresnių mano atradimų, kurį sugalvojau, kai mėginau susitvarkyti su savo paties vaikų „pabėgimais". Viskas, ko jums reikės, yra neilga stipri virvė.

Nesijaudinkite, aš neketinu jums patarti pririšti savo vaiką prie lovos, kad ir kaip to kartais norėtųsi. Iš tiesų jums reikia pririšti vieną virvės galą prie vidinės vaiko kambario durų rankenos ir pritvirtinti kitą galą prie gretimų durų rankenos. Virvės ilgis turi būti toks, kad atidarius kambario duris plyšys būtų šiek tiek mažesnis nei vaiko galvos skersmuo. Kaip visi puikiai žinome, jei nepralįs galva, nepralįs ir niekas kitas. Ir tai nereiškia, kad vaikai užrakinti – jie paprasčiausiai negali išeiti.

Kai vaikas savo kambaryje, jis gali pradėti verkti, kad jūs persigalvotumėte, tačiau tai irgi nepadės, jei imsitės *kontroliuojamo verkimo* metodo. Koridoriuje reikėtų palikti šviesą, kad vaikas matytų ir girdėtų, kas vyksta namuose. Tai reiškia, kad vaikas neišsigąs, ir tuo pačiu metu puikiai suvoks, kad šiuo metu jis turi būti lovoje.

Prieš išskubėdami virvės į artimiausią ūkinių prekių parduotuvę, leiskite man papasakoti jums vieną pamokančią, nors ir šiek tiek nemalonią, istoriją. Kartą vėlai vakare buvo akivaizdu, kad mūsų judrieji superberniukai net neketina būti savo kambaryje, todėl patikrintu būdu pririšome virvę. Tuoj po to pasigirdo verksmas, kuris vis garsėjo. Aš ir mano žmona žinojome, kad reikia palaukti penkias minutes prieš įeinant ir mažuosius paguodžiant (tai turėjo būti tiesa, nes apie tai buvau skaitęs vienoje knygoje), tačiau kai mes galiausiai įėjome į kambarį, mus ištiko šokas. Berniukai vis dar buvo savo kambaryje, tačiau neapsižiūrėję

palikau šiek tiek per ilgą virvę ir vyresnysis sūnus sumaniai įkišo jaunesniojo galvą į durų tarpą, kur ji tvirtai įstrigo. Kad jį ištrauktume, reikėjo akušerio su chirurginėmis replėmis. Tad gyvenime problemų neišvengia net ir vaikų priežiūros specialistai. Tačiau labai dėl to nesigąsdinkite, nes triukas su virve iš tiesų labai veiksmingas.

Jei jums belieka tik pliaukštelėti, dauguma vaikų supranta, kad žaidimas baigtas ir jie turi likti savo kambaryje. Deja, yra ir tokių, kurie mėgina pakeisti žaidimo taisykles, ir tikėdamiesi palaužti tėvų ryžtą pradeda smarkiai verkti. Tai, žinoma, nesuveiks, jei tėvai jau susipažinę su *kontroliuojamo verkimo* metodu, nes jį pritaikę, neišvengiamai patys ir laimės šį mūšį. Iš pirmo žvilgsnio tai atrodo labai sudėtingas būdas auginti vaikus, tačiau jei prisiminsite, kad problemos visiškai nebeliks po mažiau nei savaitės, tai tikrai nėra taip sunku.

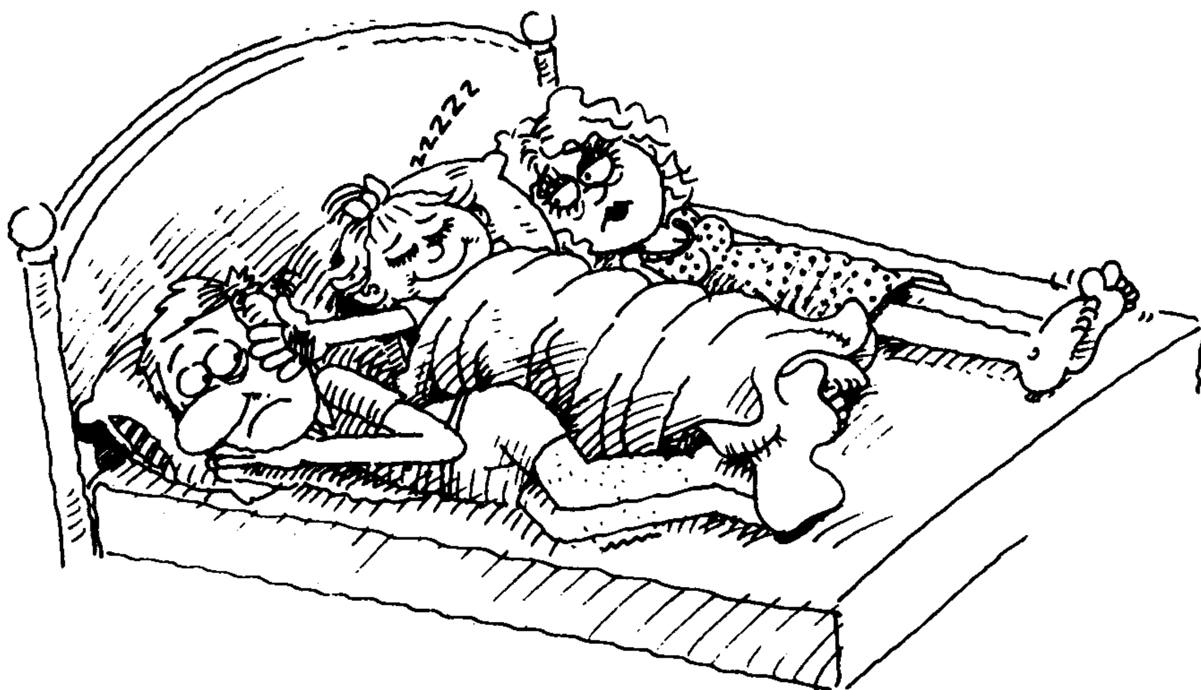
Rezultatai

Kad ir kurį būdą pasirinktumėte, 9 iš 10 atvejų rezultatai garantuoti po mažiau nei savaitės, jei tikrai ryžtingai imtumėtės veiksmų. Tik neturėkite neprotingų lūkesčių. Tai nėra būdas priversti vaikus užmigti, tai tėra priemonė, garantuojanti, kad kai paguldysite juos į lovą, jie ten ir pasiliks.

Vaikas, kuris kiekvieną naktį ateina į tėvų lovą

Nemažai filosofų apdainuoja kartu vienoje lovoje miegančios šeimos džiaugsmus, o jei išdrįstu pasiūlyti vaiko „iškeldinimą“, tiesą pasakius, gaunu daug nemandagių laiškų. Miegoti visiems kartu gali būti smagu tiems, kurie patys miega kietai ir turi nesispardančius ir nesirangančius vaikus. Jei jums patinka, kai jūsų vaikai miega kartu su jumis vienoje lovoje kiekvieną naktį, tai – jūsų sprendimas. Jei jūs visi patenkinti, dėl manęs galite leisti vaikams miegoti su jumis vienoje lovoje tol, kol jie bus pasirengę studijuoti aukštojoje mokykloje.

Iš patirties galiu pasakyti, kad 75 procentai mamų ir 95 procentai tėvų norėtų, kad lova būtų jų privati, rami vieta. Jiems labai nepatinka įsibrovėliai, reguliariai pasirodantys anksti ryte.



Naktimis „klajoja“ judrūs vaikai – jie nesugeba ramiai pagulėti net tėvų lovoje. Tarytum jiems būtų būdingas priešingas magnetinis laukas – kol mama ir tėtis guli šiaurės/pietų kryptimi, mažuosius tiesiog traukia į rytus/vakarus. Atsigulę į jūsų lovą mažieji nenuoramos būtinai jus apspardys. Dauguma mamų gali pakęsti tokį įsibrovimą, tačiau pastebėjau, kad tėčiai nėra tokie kantrūs. Po bemiegės nakties laukianti sunki darbo diena priverčia juos sprukti į ramią ir patogią svetainę, o kartais net į vaiko lovytę.

Nemažai vienišų mamų, nesvarbu, ar vyras išvykęs darbo reikalais, ar jie išsiskyrę, subtiliai paskatina vaikus kiekvieną naktį miegoti kartu su jomis. Galbūt tai visai gerai, tačiau vėliau, gyvenimui grįžus į normalias vėžias, gali kilti problemų.

Sergančiam ar išsigandusiam vaikui tiesiog būtina leisti miegoti kartu su tėvais, tačiau labai svarbu to nebedaryti jam pasveikus. Visiems vaikams galima linksmai pasiausti tėvų lovoje anksti ryte, tačiau su sąlyga, kad saulė jau patekėjo ir gaidžiai užgiedojo. Miegas labai svarbus tėvų sveikam protui, ir aš manau, kad kai tik įmanoma, vaikų nereikėtų įsileisti į savo lovą. Ramybė ir privatumas svarbūs visiems, taip pat ir tėvams. Žinoma, tai jūsų pačių pasirinkimas, bet jei norėtumėte sužinoti gerą būdą, kaip iškraustyti patį ryžtingiausią mažylį iš jūsų poilsio vietos, skaitykite toliau.

Metodas

1. **Vos tik vaikas pasirodo jūsų kambaryje, iš karto paguldykite jį atgal į jo lovą.**
Šaltą vakarą pavargę tėvai turi būti labai stiprūs, kad neįsileistų mažojo įsibrovėlio į lovą, tačiau toks poelgis tik paskatintų neigiamą vaiko elgesį, todėl stenkitės to vengti. Kai kurie nelaukiami naktiniai svečiai tyliai kaip katės įsėlina į tėvų lovą ir kažkiek laiko guli ten nepastebėti. Jei jūs pasiryžę atsikratyti tokio vaikų įpročio, siūlau po savo miegamojo durimis įkišti pleištą, kuris neleistų atidaryti durų ir kartu jus įspėtų apie ateinantį vaiką.

2. **Jei vaikas sugrįžta, griežtai jį įspėkite ir, jei įmanoma, paprašykite, kad jūsų sutuoktinis nuvestų mažąjį atgal į lovą.**
Tėvai turi griežtai įspėti vaiką ir duoti jam aiškiai suprasti, kas jo laukia, jei jis vėl pasirodys tėvų miegamajame, o tada paguldykite jį atgal į lovą (būtų geriau, kad tai padarytų ne tas pats iš tėvų, kuris tai darė pirmąjį kartą). Tačiau turiu pripažinti, kad dauguma tėvų mano, kad tokie mandagumai nėra labai patikimi tokiu paros metu, todėl jie iškart pereina prie kito etapo.

3. **Jei vaikas sugrįžta trečiąjį kartą, padarykite taip, kad jis neatidarytų durų, arba pliaukštelėkite jam.**
Tokiu atveju duris reikėtų uždaryti naudojant triuką su virve ar pleištu. Jei nėra kitos išeities, prieš sugrąžindami mažylį į lovą, simboliškai jam pliaukštelėkite. Po bet kurio iš šių atvejų reikėtų panaudoti *kontroliuojamo verkimo* metodą.

4. **Rezultatai: dešimt iš dešimties pagydytų, jei to iš tikrųjų norite.**
Atėjimas į tėvų lovą vidury nakties yra pati mažiausia iš trijų didžiųjų vaikystės miego problemų. Nuo tėvų priklauso, ar toks elgesys bus toleruojamas, ar ne. Čia aprašyti metodai gali pasirodyti šiurkštoki, tačiau vidurnaktis nėra tinkamas laikas žaidimams, todėl verta būti tvirtiems, tuomet labiau tikėtina, kad vaikas pagis greitai ir visam laikui.

Kitos su miegu susijusios problemos

Dauguma mažų vaikų vos tik užmigę atsijungia nuo pasaulio ir neprabustų, net jei šalia užgrotų *1812* uvertiūrą, imtų šaudyti patrankos ir pan. Tačiau yra ir tokių neįprastai jautrių garsui vaikų, kad naktį tėvai vaikšto po namus ant pirštų galų, bijo atsukti čiaupą ar nuleisti vandenį tualete.

Negiliai miegantys vaikai

Jautriai miegančių vaikų problemą galima nesunkiai išspręsti šalia vaiko lovos pastačius radiją. Pirmąją naktį įjunkite radiją taip tyliai, kad jo skleidžiamus garsus išgirstų nebent pro šalį skrendantis šikšnosparnis. Palaipsniui didinkite garsą. Dabar dauguma vaikų jau nebebus tokie jautrūs garsui. Jie turėtų nebeprabusti nuo atvažiavusios šiukšlių mašinos triukšmo, mašinų signalo, futbolo finalo per televiziją ir net retų patrankos šūvių.

Jau girdžiu, kaip klausiate: „Kokios radijo stoties turėtų klausytis vaikai?“ Atsižvelkite į vaiko pomėgius. Būsimieji verslininkai galėtų klausytis akcijų rinkos pranešimų, rokeriai – roko muzikos stoties, būsimas klierikas mielai pasiklausytų giesmių. Aš, žinoma, juokauju. Visiškai nesvarbu, kokia programa transliuojama. Tiesą pasakius, kai kurie tėvai nustato FM bangas ir tada šiek tiek nusuka stotį, kad radijas skleistų traškesį, labai primenantį Niagaros krioklių triukšmą, o įrašų ar pokalbių pabaigoje girdimos ir trumpos tylos pauzės.

Popiečio miegas

Pirmuosius dvejus metus vaikams patinka dieną pamiegoti. Beje, drįsčiau pridurti, kad tai patinka ne tik vaikams. Popiečio miego mamos laukia ne ką mažiau. Deja, tarp 2 ir 4 metų, dideliam tėvų nusivylimui, to nebelieka. Paskutinėmis dienomis prieš tokį pasikeitimą tėvai turi išspręsti dilemą. Jei vaikas nepamiegos po pietų, jis bus labai irzlus vakare, bet eis anksti gulti ir kietai miegos. Jei jis pamiegos dieną, mėgausitės

ramybe, tačiau už ją mokėsite, kai jėgas atgavęs vaikas siaus po namus iki vėlyvo vakaro.

Gaila, bet turiu pasakyti, kad šiai problemai nėra sprendimo. Paprasčiausiai tėvai turi pasirinkti. Aš būčiau labiau linkęs paaukoti popiečio miegą, nes, mano nuomone, geri naktinio miego įpročiai yra daug svarbesni.

Tinkamas laikas eiti miegoti

Nėra universalaus „tinkamo" laiko vaikams eiti gulti. Iš patirties galiu teigti, kad pusė aštuonių vakare, atrodytų, yra tinkamiausias laikas vaikams eiti miegoti. Daugumai vaikų galbūt taip ir yra, tačiau reikšminga mažuma tokiu metu neužmigtų, net jei sekmadienis būtų visą mėnesį. Dažniausiai tai yra taip vadinami sunkūs vaikai, kurie blogai miega nuo pat gimimo. Daugiausiai tai judrūs berniukai, nors tai labai stebina, nes atrodytų, kad išeikvoję begalę energijos per dieną, jie turėtų kietai miegoti naktį.

Mes tegalime susitaikyti su tuo, kad vaikai, kaip ir suaugusieji, turi skirtingus miego poreikius, ir turėtume būti dėkingi, kad dauguma vaikų jau knarkia iki pusės aštuntos. Vėliau užmiegantiems vaikams reikėtų nustatyti vėlesnį gulimosi laiką. Nors jų neįmanoma priversti užmigti, bent jau pasistenkite juos išlaikyti savo kambariuose, tai tikrai padidina tikimybę, kad jie ims ir netyčia užmigs.

Atidėliotojas

Mažyliai nenori nakčiai skirtis su savo mylimais tėvais, todėl turi milžinišką tėvų sulaikymo būdų repertuarą. „Noriu atsigerti", „Aš alkanas", „Noriu, kad su manim pagulėtum", „Noriu kitos pagalvės", „Išvis nenoriu pagalvės", „Noriu dviejų pagalvių" ir t. t. Tai yra nuoširdus troškimas kuo ilgiau išlaikyti tėvų dėmesį ir atidėti tą laiką, kai reikės eiti miegoti. Toks elgesys sukuria dalį pirmųjų vaiko gyvenimo metų žavesio, tačiau nereikėtų visko paleisti iš rankų. Su mažuoju atidėliotoju gali būti visai smagu, tačiau jei su juo nesusitvarkysite, toks elgesys gali virsti manipuliacija. Pažinkite savo vaiką ir žinokite, kada pasakyti „gana".

Vyturys

Vieniems vaikams patinka ilgai miegoti ryte, kiti prabunda ir keliasi su pirmaisiais gaidžiais. Tai būdinga hiperaktyviems mažyliams. Turiu pripažinti, kad niekada negalėjau padėti tėvams, turintiems tokią problemą. Teoriškai, jei rekomenduojame vaiką guldyti vėliau, tai turėtų išspręsti problemą, tačiau aš manau, kad vienintelis tokio sprendimo poveikis būtų toks, kad laimingas vyturiukas pavirs pavargusiu ir suirzusiu vyturiu. Atsisakius dienos miego, vakare su tokiu vaiku būna sunkoka, bet vis tiek ryte jie prabunda lygiai taip pat anksti. Kai kuriems vaikams padeda užtemdyti langai.

Vienas protingai atrodantis metodas, kuris retai kada iš tiesų veikia, siūlo užtikrinti, kad kambarys ir vaiko lovelė būtų pilni netriukšmingų žaislų, kad vaikai turėtų kuo užsiimti prabudę anksti ryte. Teoriškai tai turėtų leisti likusiems namiškiams pamiegoti, tačiau praktiškai mažyliams tai nelabai rūpi. Jie nori keltis, judėti, būti pamaitinti ir pasidalinti saulėtekio grožiu su savo tėvais.

Kai įprotis keltis anksti ryte pradeda jums trukdyti, labai veiksmingas čia gali būti *kontroliuojamo verkimo* metodas, tačiau tokiu atveju dažnai atsidursite kvailoje situacijoje, nes nuramintas vaikas užmigs kaip tik tada, kai jums reikės žadinti likusią šeimos dalį išaušusiai darbo dienai. Kartais daug lengviau suaugusiesiems pakeisti savo miegojimo įpročius, eiti miegoti anksčiau ir atsikelti kartu su mažyliu. Bijau, kad kai kalba eina apie vyturius, tegaliu pasiūlyti užuojautą, bet ne pagalbą.

Naktiniai klajokliai

Yra vaikų, kurie prabunda vidury nakties, nes užsimano užkąsti, pažaisti ar patyrinėti namus. Neseniai pas mane atvedė 3 metų mažylį, kuris buvo padaręs atradimą, kad, atsikėlus 2 valandą nakties ir įjungus dulkių siurblį, galima visai neblogai nustebinti apsimiegojusius tėvus. Kitas mano pažįstamo trimetis vaikas mėgdavo žaisti vidury nakties su savo mašinytėmis. Jis negalėdavo pasiekti šviesos jungiklio, todėl turėjo rasti

alternatyvų apšvietimo būdą. Tad jis išsidėliodavo savo automobiliukų kolekciją priešais šaldytuvą, tada jį atidarydavo ir žaisdavo jo vėsioje, ryškioje šviesoje. Žinoma, tai galėjo būti visai nekaltas laiko praleidimas, tačiau bežaisdamas mažylis dažnai užmigdavo ir ryte tėvai jį rasdavo ant grindų, miegantį atšilusių daržovių draugijoje.

Jei vaikai nori žaisti vidury nakties, viskas puiku, tačiau jie turėtų netriukšmauti ir nesusižaloti savęs ar nesugadinti kitų žmonių nuosavybės. Naktiniai klajokliai bus saugūs, jei pasinaudosite triuku su virve arba įsitikinsite, kad užrakintos visos lauko durys ar įkištas pleištas kitose.

Bendras miegamasis

Labai dažnai tėvai, turintys naktinį triukšmadarį, pralaimi dar nepradėję kovos. Jie iškart pradeda aiškinti, kad mano metodai niekada nebus veiksmingi, nes jie trukdo kitiems vaikams. Tačiau galiu jus užtikrinti, kad jeigu tikrai norite išspręsti problemą, bendras miegamasis, kad ir kaip nepatogu tai būtų, nėra neįveikiama kliūtis.

Viskas, ko prašau – viena savaitė kantrybės, per kurią dauguma šeimų turėtų sugebėti trumpam pertvarkyti savo gyvenimus. Vyresni vaikai, besidalinantys kambariu su mažuoju verksniuku, paprastai daug geriau toleruoja naktinį triukšmą nei jų tėvai. *Kontroliuojamo verkimo* metodas dažniausiai gali būti naudojamas per daug netrukdant kitiems kambario gyventojams. Jei tai nėra įmanoma, reikėtų laikinai pertvarkyti miegamuosius – kitus vaikus reikėtų iškeldinti iš miegamojo į ramesnę svetainę ar pas močiutę savaitgaliui. Tokiu būdu niekas neišgirs mažylio keliamo triukšmo gydymo laikotarpiu, o vos tik nusistovės geri miego įpročiai, vaikai gali ir vėl apsigyventi kartu.

Šis metodas gali nesuveikti tik tuo atveju, jei visa šeima miega tame pačiame kambaryje. Tokiomis sudėtingomis sąlygomis tėvai paprasčiausiai turi nusileisti vaikui vardan šeimos ramybės.

Lovytė tėvų miegamajame

Nemažai naujagimių miega lovytėje šalia savo tėvų lovos, taip šiek tiek palengvinamas naktinis maitinimas. Kai kurie tėvai, turintys vyresnius vaikus, dėl įvairių priežasčių taip pat linkę miegoti su jais tame pačiame kambaryje. Galbūt tai ir neblogai, kai tėvai miega kietai, o vaikai naktimis ramūs. Tačiau ši mintis gali nebūti tokia gera, jei tėvai miega labai jautriai ir prabunda kiekvieną kartą, kai tik vaikas kosteléja, apsiverčia ir pan. Vaikai, sergantys epilepsija ar turintys kitokių sveikatos problemų, taip pat turėtų būti skatinami miegoti atskirame kambaryje, nes ramus miegas labai gerai veikia visą šeimą.

Pamestas žindukas

Kai kurie maži vaikai tik tuomet ištveria naktinius prabudimus, jeigu jų burnytėse yra žindukas. Jei jis iškrenta, išgirstame pagalbos šauksmą, dejones ar griežimą dantimis, o verksmai nutyla tik tada, kai žindukas atsiduria ten, kur turėtų būti. Daugeliui tėvų be galo įgrysta tokia vidurnakčio drama, tačiau jie nežino, kaip atsikratyti šio įpročio. Keletas pasiūlymų bus pateikiama šioje knygoje. Vienas iš galimų būdų kontroliuoti situaciją yra prie žinduko pririšti trumpą juostelę ir pritvirtinti kitą jos galą prie vaiko naktinių marškinių. Vyresnio amžiaus vaikai, kuriems jau tikrai nebereikia žinduko, tokiu būdu sugebės susirasti pamestąjį daiktą. Tačiau maži vaikai nelabai sugeba atrasti juostelę, o jei jiems tai ir pavyksta, tada jie nesugeba prisitraukti žinduko ir įsikišti jo į burną.

Vienintelis patikimas būdas, kaip išspręsti prabudimo dėl pamesto žinduko problemą, yra išvis jo atsisakyti. Žinoma, tai gali jums kainuoti keletą sunkių naktų, tačiau galiausiai rezultatas bus vertas šių laikinų nepatogumų.

Naktiniai maitinimai

Yra stiprus ryšys tarp prabudimų naktį ir naktinio maitinimo. Jei naktį maitinama krūtimi ir po pirmojo gimtadienio, yra didelė tikimybė, kad

dėl to vaikas dažnai prabus naktimis. Maitinimas krūtimi toks malonus, kad vaikas reikalaus krūties kaip priedo prie miego, o tuo jis sieks ne pavalgyti, o nusiraminti ir būti paguostas.

Kai reikia ir maitinimo krūtimi, ir nesutrikdyto miego, mažylį krūtimi maitinti reikėtų tik dieną, vakare prieš einant miegoti ar ryte prabudus. Naktimis reikėtų griežtai paskelbti komendanto valandas. Buteliukai ir puodeliai nesuteikia tiek malonumo. Palyginus su šilta krūtimi, malonumas, gaunamas čiulpiant šaltą guminį spenelį, pamirkytą kažkokiam bjauriam antiseptiniam skystyje, yra minimalus. Tačiau jei norite išspręsti naktinių prabudimų problemą, tokių maitinimų reikėtų atsisakyti. Kartą pabandžius, atsiras blogas įprotis ir pusiau miegantis vaikas ne apsivers ant kito šono ir užmigs, o verkdamas prašys „valgyti".

Esminis dėsnis taip pat teigia, kad „kas įeina, turi ir išeiti". Kuo daugiau skysčių vaikas suvartoja, tuo daugiau bus šlapių sauskelnių, šlapių lovų, nepatogumo ir ekskursijų į tualetą.

Nesileiskite apgaunami reklamų, skatinančių jus įveikti „naktinį badmiriavimą". Mažyliai nebadauja naktimis. Dėl šventos ramybės ir netrukdomo miego reikėtų atsisakyti visų naktinių užkandžiavimų, nesvarbu, ar jie būtų iš krūties, ar iš buteliuko.

Žinoma, jei naktinis maitinimas nesukelia didelių sunkumų, tęskite taip ir toliau. Tai yra miela ir dosnu iš jūsų pusės.

Pabėgėlis iš lovytės

Dar nesulaukę pirmojo gimtadienio, kai kurie vaikai būna ištobulinę gerus laipiojimo įgūdžius. Ištisus mėnesius jie tyliai guli savo lovytėse ir smulkiai planuoja pabėgimo kelius. Kada įvyks pirmasis sėkmingas pabėgimas, priklauso nuo vaiko ir nuo lovytės.

Kad ir koks energingas ar ambicingas būtų mažas vaikas, jis nesugebėtų aukštai užlipti, jei nebūtų nuo ko atsispirti. Pirmieji mėginimai dažniausiai baigiasi skausmingu kritimu, nes kopti į viršų vaikui daug lengviau nei paskui nusileisti žemyn kitoje pusėje. Kai kuriems niekada net nešauna į galvą išlipti iš savo lovytės ir jie ten turbūt sau laimingai gulinėtų iki pat mokyklinio amžiaus.

Tėvai dažnai klausia, kada reikėtų perkelti vaiką iš lovytės į paprastą lovą. Dažniausiai tai išeina savaime, gimus kitam vaikui, tačiau pasitaiko ir taip, kad šis žingsnis būna gerai apgalvotas. Jei vaikas gerai miega naktimis, pasikeitimai neturėtų atnešti jokios žalos. Problemų būna, jei vaikas blogai miega savo lovytėje ir tėvai nusprendžia, kad pakeitus lovą situacija pagerės. Tačiau iš tiesų blogai miegantis vaikas paprasčiausiai perkeliamas nuo vieno čiužinio ant kito, be jokios papildomos naudos. Mano manymu, mažyliai turėtų miegoti savo lovytėse iki antrųjų savo gyvenimo metų. Nepanašu, kad ankstyvas perkėlimas turėtų kokių nors privalumų.

Kai mažylis pradeda išlipinėti iš savo lovytės, dažniausiai tėvai bijo, kad jis nukris ir susižeis. Dabar jie turėtų nuspręsti, ar nuleisti vieną lovytės šoną, ar guldyti vaiką į paprastą lovą, tačiau abiem atvejais vaikas galės lengvai pabėgti, todėl gali kilti naktinių problemų. Jei tėvai nuspręs palikti vaiką lovytėje, ją reikėtų statyti kampe tarp dviejų sienų, o ant grindų patiesti minkštą kilimą. Galbūt negražu taip sakyti, bet pastebėjau, kad dauguma mažų vaikų, kartą iškritusių iš lovytės, dažniausiai susipranta ir antrą kartą nerizikuoja, kol nesubręsta tiek, kad sugebėtų užsitikrinti minkštą nusileidimą.

Naktimis apkurstantis vyras

Tai yra stulbinantis fenomenas, kurį jau daug metų stropiai tyrinėju. Mano pastebėjimai rodo, kad kai vaikas verkia naktį, dauguma vyrų staiga visiškai apkursta, todėl jų žmonos priverstos ropštis iš lovos ir susidoroti su iškilusia problema. Nemanau, kad tai yra tikras kurtumas, greičiau išmokta reakcija į nemalonią situaciją. Mano žmona teigia, kad kai mūsų vaikai verkdavo naktimis, ji atrado, kad mano klausa pagerėdavo nuo skaudaus spyrio. Žinoma, šiais laikais daugiau dalinamasi tomis nemaloniomis tėvystės pareigomis. Jeigu jūsų vyrą nuo kurtumo išgydys vienas kitas spyris, tuomet tai toks pat geras metodas kaip ir bet kuris kitas.

Baimės

Kai vaikas pradeda verkti naktį, daugelis tėvų nerimauja, kad jis gali būti išsigandęs, ir todėl nenori naudoti mano griežtų kontrolės metodų.

Maži vaikai, žinoma, turi baimių, bet kai prabunda kartą ar daugiau kiekvieną naktį, tai jau ne baimė, o blogas įprotis.

Atsiskyrimas nuo tėvų naktį kai kuriems mažyliams kelia nerimą, tačiau su tuo reikia susitvarkyti, jei tėvai ir vaikai nori gerai pailsėti. Sprendžiant išsiskyrimo baimės problemą, galima panaudoti tokius vaiką paguodžiančius daiktus kaip, pavyzdžiui, jo mėgstamiausią meškiuką ar papildomą antklodę.

Tamsos baimė būdingesnė vyresniems mažyliams ir, beje, neretam suaugusiajam. Blanki, nestipri lemputė kainuoja nedaug, tačiau čia gali labai padėti. Kai kurie mokslininkai ginčijasi dėl naktinės lempos vertingumo, nes mano, kad nuo jos krentantys šešėliai dar labiau gąsdina vaikus. Tiesą pasakius, su tokia problema man dar neteko susidurti.

Košmarai

Košmarai būdingesni vyresniems vaikams, tačiau jų gali prisisapnuoti ir mažyliams. Kai vaikas prabunda iš aktyvaus sapnavimo miego fazės, jis vis dar gali būti veiksmo viduryje. Jo verksmas aiškiai parodo, kad vaikas išsigandęs, ir jį lengvai nuramina greitai pasirodę tėvai. Mažylis supranta, kad tai tebuvo sapnas, o ne tikras atsitikimas, nors kartais jis sugebės prisiminti visas sapno detales. Košmarai gali kartotis reguliariai, ir nors jie susiję su įtampa ir nerimu, dažniausiai tai normalus reiškinys, kurio negalime pakeisti. Pačių meiliausių, dėmesingiausių, tiesiog angeliškų, geriausiai su vaiku sutariančių tėvų mažyliai irgi sapnuoja košmarus. Tokiu atveju mažasis greičiausiai sapnuoja, kad jį atskiria nuo tėvelių.

Košmarų gydymas nėra sudėtingas. Greitai nueikite pas vaiką, apkabinkite jį, paguoskite ir pabūkite kartu, kol mažylis užmigs.

Naktinis siaubas

Jų pasitaiko šiek tiek mažesniems vaikams. Vaikas prabunda iš gilaus miego apimtas siaubo. Jis atsisėda lovoje, žiūri stiklinėmis, nieko nematančiomis akimis ir garsiai verkia. Tėvai atbėga vaikui padėti, tačiau susiduria su sudėtinga situacija, nes vaikas atrodo tarsi paralyžiuotas, užstri-

gęs kitame pasaulyje, kur tėvai negali jo pasiekti. Tėvams visada norėtųsi apkabinti vaiką, tačiau dabar rekomenduojama stebėti mažylį ir įsikišti tik tada, jeigu jam kažkas gresia. Ryte vaikas nieko neprisimins, bet tėvams nebus taip lengva to pamiršti.

Tokios situacijos irgi gali pasikartoti, tačiau tik labai retai prireikia gydymo. Laikas – geriausias vaistas. Lygiai taip pat, kaip ir su košmarais, nepanašu, kad naktinis siaubas atsirastų dėl kokio nors nerimą keliančio įvykio.

Raminamieji

Raminamaisiais vaistais piktnaudžiauja daugelis tėvų. Kai kurie tėvai tokius preparatus vaikams duoda kiekvieną vakarą, kad išvengtų miego problemų, nors jas būtų galima daug efektyviau ir saugiau išspręsti naudojant paprastus elgesio koregavimo metodus. Nepritariu nereikalingam raminamųjų vartojimui, tačiau, manau, yra trys situacijos, kai galima juos pateisinti:

- vartojant kartu su mano *kontroliuojamo verkimo* metodu;
- kaip atsarginis variantas trapioms šeimoms, ištikus krizei, kai miegas reikalingas, kad būtų išsaugotas sveikas protas ir stabilumas;
- nuraminti neįgalų vaiką, kuris labai irzlus dieną ir verkia visą naktį.

Raminamųjų paslaptis ta, kad reikia duoti tinkamą dozę tinkamu laiku. Dauguma gydytojų gana atmestinai ant buteliuko užrašo nurodymus: „Vartoti prieš miegą“. Tačiau nereikia tikėtis, kad raminamieji, išgerti 6 valandą vakaro, garantuos miegą iki pat ryto. Kai aš noriu, kad vaikas miegotų, duodu jam vaistų, parinkdamas tinkamą dozę pagal vaiko kūno masę, pirmą kartą jam prabudus naktį. Tai yra daug veiksmingiau nei sugirdyti jų prieš vaikui einant miegoti, nes greičiausiai jis ir taip puikiai miegos pirmąsias dvi valandas, o davus vaistų vėliau, užsitikrinsime, kad jų poveikis užsitęs iki pat ryto.

Per ilgus darbo metus man teko sutikti vaikų, kurie niekada nemiegojo ilgiau nei šešias valandas per parą. Mažylio aktyvumo išvargintose

šeimose raminamieji ne tik atneša greitą palengvėjimą, bet ir duoda tėvams galimybę pabaigti vieną iš mano elgesio keitimo programų. Kai tėvai tikrai išsekę, aš galiu išrašyti raminamuosius vaikui kelioms dienoms, kad visa šeima atgautų pusiausvyrą ir turėtų jėgų taikyti efektyvesnius metodus ir ieškoti pastovesnio problemų sprendimo. Raminamieji nėra žalingi, jei jie vartojami protingai ir tik kaip paskutinė priemonė, kai nepertraukiamas nakties miegas yra tiesiog būtinas.

Žinoma, raminamųjų vartojimas turi ir savo trūkumų. Išgėrę raminamųjų vieni vaikai būna apspangę ryte, o kai kuriems pasireiškia ir netikėtas poveikis. Jie tampa irzlūs, hiperaktyvūs, pradeda neprotingai elgtis, sutrinka koordinacija. Tokiems vaikams pasireiškia blogiausi šalutiniai paveikiai – jie tarsi girti šlitinėja po namus, jiems pinasi liežuvis arba jie atsitrenkia į durų rankenas. Būkite atsargūs prieš duodami didelę vaistų dozę automobilyje, traukinyje, o ypač lėktuve. Vien nuo minties, kad galite įstrigti 10 000 metrų aukštyje su apsvaigusiu, irzliu mažyliu, apima šokas.



Jautrūs kaimynai

Jeigu tėvai turi blogai miegantį vaiką ir bando taikyti *kontroliuojamo verkimo* metodą, jų pastangas gali sužlugdyti besiskundžiantys kaimynai. Tokiu atveju rekomenduoju tiesioginį problemos sprendimo būdą. Grįždami namo iš mano kabineto, tėvai iškart užsuka pas kaimynus ir papasakoja jiems, kad dabar vaiku rūpinasi gydytojas iš Vaikų ligoninės, kuris sugalvojo naują nemiegančių vaikų gydymo būdą. Jie paaiškina, kad gydymas gana naujoviškas, ir daktaras liepė leisti vaikui kelis kartus per naktį paverkti, – tuomet vaikas pasveiks per savaitę. Daugeliu atveju toks mokslinis paaiškinimas, kai visa kaltė buvo suverčiama gydytojui, padėjo. Iki šiol man dar neteko girdėti apie atvejus, kai tėvai užsiundomi kaimynų šunimi, tačiau, nepaisant visų mano pastangų, kai kurie buvo apibarti ar net apskųsti policijai ir socialinėms tarnyboms.

Santrauka. **Mažyliai ir miego sutrikimai**

- Miego sutrikimai gali paveikti visą šeimą, o kartais net ir kaimynus.
- Paklauskite savęs: „Ar verta keisti šią miego problemą?“ Prisiminkite, kad dauguma problemų išsisprendžia bėgant laikui.
- Yra trys pagrindiniai miego sutrikimų tipai:
  1. Kai vaikai prabunda vidury nakties – naudokite *kontroliuojamo verkimo* metodą;
  2. Kai reikia laiku paguldyti vaikus miegoti – įveskite griežtą režimą, išlikite ramūs ir ryžtingai išeikite iš vaiko kambario. Būkite griežti, jei vaikai išlipa iš lovos. Pasinaudokite triuku su virve;
  3. Kai vidury nakties vaikai ateina pas tėvus į lovą – pasinaudokite *kontroliuojamo verkimo* metodu.

Dvyliktas skyrius

Ką turėtų valgyti mažyliai?



Maistas – tai kuras, kuris suteikia mūsų mažyliams energijos. Jis leidžia jiems augti, stiprėti, sukelia daug malonių emocijų ir siūlo marias galimybių įsiteikti savo tėvams. Mes galime parinkti patį sveikiausią maistą, sudėti jį ant lėkštės ar net kišti mažyliui į burną, bet jeigu vaikai nusprendžia nevalgyti, tuomet tai tarsi šachmatų žaidimas: šachas ir matas – žaidimas baigtas!

Kai gyvūnai maitina savo jauniklius, atrodo, jog viskas paprasta, o žmonėms, apsuptiems daugybės patarėjų mitybos klausimais, iškyla daugybė sunkumų.

Siūlyčiau visiems tėveliams kiek „atleisti vadeles“, nepuoselėti nerealių lūkesčių ir neleisti, kad dėl maisto įsipliekstų karšti ginčai. Be to, turime vaikui rodyti gerą pavyzdį, o kada tai geriau daryti, jei ne pačioje ankstyvoje vaikystėje. Tik nuo mūsų priklauso, ką vaikas valgys. Juk pagaliau maisto produktus perkame mes patys.

Kartais sunerimęs tėvelis ar mamytė man pasakoja: „Mano dvejų metų mažylis valgo tik bulvių traškučius, šokoladą, šokoladinius sausainius ir daugiau nieko. Ką man daryti?“ Ką nori tuo pasakyti šie tėveliai – kad jų dvejų metų atžala atsikelia ryte, pasiima jų „Volvo“ raktelius, nuvairuoja iki prekybos centro, prisikrauna visą vežimėlį traškučių ir šokolado, grįžta namo ir juos suvalgo? Manyčiau, aš jums jau atsakiau.

Kas yra subalansuotas maistas?

Suaugusiesiems ir mažyliams reikalingos šešios skirtingos maistingosios medžiagos: baltymai, angliavandeniai, riebalai, vitaminai, mineralai ir vanduo.

Baltymų turi mėsa, kiaušiniai ir sūris; menkesnės kokybės augalinės kilmės baltymų yra pupose, pupelėse, riešutuose ir kt. Daugelyje išsivysčiusių šalių žmonės linkę valgyti daugiau baltymų, nei reikia jų organizmui.

Angliavandeniai skirstomi į paprastuosius, tarkim, gliukozę ar sacharozę (cukranendrių cukrus), ir sudėtingesnės struktūros, kompleksinius, pavyzdžiui, krakmolą, kurio yra gausu kruopų košėse, duonoje, makaronuose, daržovėse, vaisiuose, riešutuose ir kt. Paprastieji angliavandeniai dažnai vartojami kartu su riebalais ir būna puikaus skonio, kuriam sunku atsispirti, todėl labai lengva suvalgyti jų per daug. Kompleksiniai angliavandeniai paprastai būna didesnės masės ir todėl nėra taip lengva jų suvartoti per daug ir tokiu būdu priaugti svorio. Kompleksiniai angliavandeniai, kitados vadinti sportininkų maistu, šiuo metu pripažįstami tinkamu maistu mums visiems.

Riebalų turi mėsa, kepimo aliejai, pienas, sviestas, riešutai, sūris ir kiti produktai. Riebalų esama dviejų rūšių. Prisotintųjų daugiausia yra gyvuliniuose produktuose, neprisotintųjų – augalinės kilmės maiste.

Riebalai yra svarbus energijos šaltinis, suteikiantis jos dukart daugiau, nei tas pats kiekis cukraus ir priauginantis dukart daugiau svorio, jeigu nepasisaugosime. Jeigu suaugusiesiems ir vyresniems vaikams ypač svarbu vartoti neriebų maistą, tai mažiems vaikams, itin judriems ir augantiems,

nuosaikus riebalų kiekis neturėtų sukelti jokių problemų, nes jie sudegina daug energijos.

Vitaminai mūsų organizmui reikalingi nedideliais kiekiais, jei norime išlikti sveiki. Užtenka vartoti tik tiek, kiek reikia, du ar tris kartus didesnė jų dozė nepadarys mūsų tiek pat kartų sveikesnių; išties tai neveiksminga. Esama įvairių vitaminų. Vitaminas C, kurio yra vaisiuose ir sultyse, vitamino D gausu kiaušiniuose ir svieste. Šis vitaminas gaminasi, kai saulė sąveikauja su mūsų oda. Apie vitaminus sklando daug įvairių mitų. Vaikai, turintys žarnyno ar kitokių sutrikimų, gaus visų reikalingų vitaminų, jeigu jie vartos mažyliams skirtą subalansuotą maistą. Mano įsitikinimu, natūralūs vitaminai patenka į organizmą iš natūralių produktų, ne iš laboratorijose pagamintų piliulių.

Mineralai reikalingi mažais kiekiais. Svarbiausi iš jų yra du – tai geležis ir kalcis. Geležies daugiausia yra mėsoje, kiek mažiau – pagerintose grūdinėse košėse, duonoje ir kai kuriose daržovėse. Vaikams, kurie šių produktų valgo mažai, gali pritrūkti geležies. Kalcio daugiausia gaunama vartojant pieno produktus, ir tam vaikui, kuris visiškai jų nevartoja, šio elemento gali ypač trūkti.

Vanduo reikalingas dideliais kiekiais, o ar yra geresnis nei tas, kuris geriamas iš krano? Toks vanduo turi net mažiau kalorijų nei dietinė kokakola, ir jūsų odontologas tam tikrai pritars. Daugeliu atvejų vanduo dabar yra fluoruotas ir, nepaisant klaidinančių pranešimų, nekenksmingas. Dėl kitų teršalų galime ginčytis ir prieštarauti, esą jame per daug chloro ar kad jis pakeitęs spalvą, tačiau svarbiausia, kad vanduo, kurį vartojame, būtų grynesnis ir saugesnis nei tas, kurį vartoja 90 procentų pasaulio gyventojų.

Jis mažai valgo

Tėveliai dažnai man skundžiasi: „Daktare Grynai, jis beveik nevalgo“. O prieš mane stovi putlus bamblys – toks pat „nusilpęs“ ir „nugeibęs“ kaip King Kongas. Juk toks netapsi rydamas vien orą, kalorijų šis mažylis tikrai gauna.

Mes turime suprasti, kad dauguma vaikų, kurie iš pirmo žvilgsnio valgo per mažai, iš tiesų gauna tinkamą ir sveiką maistą. Kilus abejonėms, užsirašykite visą maistą, kurį suvalgo jūsų vaikas – užkandžius, pieną, sultis, pagrindinius patiekalus, nors ir neužbaigtus valgyti. Kai viską sudėsite, nustebsite, kiek gėrybių gauna jūsų mažylis per vieną dieną.

Jeigu vaikai gerai auga ir yra sveiki, vadinasi, jų mityba yra daugiau ar mažiau teisinga. O sveikas vaikas – tas, kuris trykšta energija, viskuo domisi, krečia išdaigas. Sveiko mažylio akutės šelmiškai žiba, tarsi jo galvoje kirbėtų viena mintis: „Nagi, eime greičiau namo ir pakiškim po močiutės naktiniais šikšnosparnį."

Kaip „palaužti" badautojus

Kai tėvai tvirtina, kad jų vaikas nevalgo, telieka stebėtis, kaip šie maži badautojai sugeba išgyventi. Metų metus daug ir įtemptai apie tai galvojau, ir pagaliau išsprendžiau šį galvosūkį. Vaikai, kurie nieko nevalgo, paprastai valgo daug, tačiau tas maistas tarsi nematomas, vertinamas kaip niekuo neišsiskiriantis, veik nepastebimas.

Pieno „fanatikas". Šie vaikai – tikras džiaugsmas pieno gamintojams, nes jie minta vien pienu. Kas dieną jie išgeria ne vieną litrą pieno, tad tirštam maistui vietos nebelieka. Pienas, žinoma, geras maisto produktas, tačiau vartodamas tik jį mažylis negauna subalansuoto maisto.

Jeigu mūsų vaikai valgo tinkamą maistą ir geria daug pieno, rūpintis nėra pagrindo. Tačiau jeigu jie per mažai valgo viršto maisto, o pieno gauna pernelyg daug, tuomet pats laikas jo kiekį sumažinti pusiau. Tada atsiras nedidelis alkio jausmas ir grįš susidomėjimas kitais maisto produktais.

Kramsnotojas. Ne tik avys gali rupšnoti žolę ištisą dieną. Daugybė vaikų taip pat nuolat kažką kramsnoja. Jie galbūt nevalgo tris kartus per dieną, bet maistas vis tiek nuolat patenka į jų organizmą. Taip maitindamiesi vaikai sau žalos nepadarys, kol mes užtikrinsime, kad „ganykla, kurioje jie ganosi" yra deramos kokybės.

Normų nesilaikantys valgytojai. Dažnai vaikai valgo daug, bet tėvai jų vartojamą maistą laiko netinkamu. Mažyliai gali gauti puikų, suba-

lansuotą maistą, nors ir nevalgo jautienos kepsnelių su bulvėmis ir dviejų skirtingų spalvų daržovėmis. Žinoma, svarbu pratinti prie įvairovės ir siekti, kad vaikų maistas būtų kuo labiau subalansuotas.

Ir nesvarbu, kaip tas maistas patiekiamas – kai patenka į skrandį, jau nesvarbu, ar tai buvo aviena, kiauliena ar jautiena, ar mėsa buvo malta ar kapota, kiek buvo daržovių. Organizmui labiau rūpi maistinės medžiagos, nei prancūzų virtuvė.

Jis nevalgo daržovių

Šiuolaikinis mitybos mokslas įrodė tai, ką mes visi ir taip žinome: daržovės yra labai svarbūs maisto produktai. Jose ne tik gausu skaidulų, kompleksinių angliavandenių ir vitaminų, bet ir medžiagų, padedančių apsisaugoti nuo lėtinių ligų sulaukus pilnametystės. Deja, daržovės nėra pats mėgstamiausias vaikų maistas. Pripažinkime, yra nemažai suaugusiųjų, kurie taip pat ne itin žavisi daržovėmis.

Kalbant apie daržoves ir vaikus, viskas gana paprasta. Kiek įmanoma anksčiau mėginkite duoti vaikui daržovių nedideliais kiekiais, įvairaus skonio, kuo įvairiausių rūšių. Jeigu jūsų mažyliams jos patinka, puiku, jeigu ne – per daug jų neverskite. Bandykite siūlyti kuo įvairiausių variantų – nuo žalumynų iki pupelių, ir atvirkščiai. Jeigu ir tai nepadeda, nesirūpinkite, vaisiai (ar vaisių sultys) gali pakeisti daržoves. Tik atminkite, kad siūlyti daržoves reikia nedideliais kiekiais. Tyrimai parodė, kad atkaklumas, netaikant spaudimo, galiausiai būna naudingas.

Jis nevalgo mėsos

Tėvai dažnai man sako: „Jis nevalgo jokios mėsos, tik vištieną, mėsainius ir dešrą“. Turime atminti, kad mėsa – tai ne tik storas kiaulienos ar avienos pjausnys. Yra daugybė mėsos rūšių, įvairių paruošimo būdų, tik suraskite tą, kuris padidins jūsų mažylio apetitą.

Mėsa mūsų organizmui reikalinga dėl baltymų ir geležies. Kai vaikas kategoriškai atsisako valgyti mėsą, būtų išties neįprasta, jeigu jis tuo pat metu atsisakytų ir pieno produktų – sūrio, pieno ar jogurto. Kiaušiniai – tai dar vienas puikus baltymų šaltinis.

Pupelių, lęšių ir riešutų ar jų produktų (pvz., riešutų sviesto), jeigu jie vartojami saikingai, gali užtekti, kad vaikai-vegetarai augtų sveiki, tačiau paprastai tie, kurie atsisako valgyti mėsą, yra lygiai taip pat karingai nusiteikę ir prieš šiuos pakaitalus.

Jis negeria pieno

Pieno produktai augančiam vaikui yra pagrindinis kalcio šaltinis. Pasitaiko, kad vaikai negeria pieno, bet, dėkui Dievui, tik itin retais atvejais jie atsisako visų pieno produktų. Pieną puikiai pakeičia sūris. Sūris turi daug kalcio ir baltymų, ir, beje, tai vienas mėgstamiausių vaikų produktų visame pasaulyje. Iš tiesų, prieš keletą metų atlikę tėvų apklausą, nustatėme, kad sūris ir šokoladas yra vienodai mėgstami vaikų, nors ir nusileidžia didžiausiam skanėstui – ledams.

Jeigu ir sūrio atsisakoma, yra kitų populiarių produktų – tai jogurtas, pieniški desertai, pieniški ledai ir pasaldintas aromatizuotas pienas.

Tik labai retais atvejais vaikai nevartoja jokių pieno produktų, ir jeigu jau taip atsitinka, patartina pasikonsultuoti su profesionalais. Kartais viena iš priežasčių būna alergija pienui, ir tokiais atvejais siūlomi kiti kalciu pagerinti produktai. Jeigu norite natūralių produktų, pamėginkite duoti špinatų ar, tarkim, sezamo sėklų. Žinoma, jų bus pilnos mažylio ausys, kol jis suvalgys jų tiek, kad gautų tokį patį kalcio kiekį, kiek gautų iš pusės stiklinės pieno, bet koks malonumas!

Maži vaikai ypač mėgsta riebius pieno produktus, dažnam suaugusiajam net širdį suspaudžia matant, kaip jie juos šlamščia. Mažyliams reikia šių riebalų, kurie padeda jiems augti ir vystytis. Gaunamos kalorijos labai greitai sudeginamos siaučiant ir šėlstant.

Sveikas maistas – sveikas pavyzdys

Nerealu tikėtis, kad mūsų mažyliai gyvens sveikiau nei suaugusieji, kurių pavyzdžiu jie seka. Jeigu tėvai rūko kaip kaminai, turi antsvorį ir nesportuoja, jaunajai kartai nebus lengva. Mityba ir sveikas gyvenimo būdas yra visos šeimos reikalas, todėl pirmiausia reikėtų pradėti nuo savęs.

Geriausias būdas nukreipti mažylius tinkamu keliu – supažindinti juos su kiek įmanoma įvairesniu maistu. Pasiūlykite jiems įvairaus skonio, įvairios sudėties produktų, kad jie išplėstų savo suvokimą apie maistą. Tokios krypties ir laikykitės, bet atminkite – kai kurie maži užsispyrėliai iš visų jėgų priešinsis bet kokiai naujovei. Kita svarbi sąlyga – venkite siūlyti vaikui naują produktą, kuris būtų per daug saldus ar per daug sūrus. Vienas kitas bulvių traškutis ar šokoladukas – nieko bloga, bet jeigu tokia mityba tampa reguliari, šio įpročio atsikratyti bus sunku.

Šiandien sveika mityba – tai nėra vien „ne", „niekada", „jokiu būdu". Kai kurie radikalių pažiūrų mitybos specialistai pamiršta, kad maistas yra vienas malonumų ir paverčia jį nesveika manija. Mūsų vaikai taip pat turi teisę retkarčiais papiktnaudžiauti skanėstais, tačiau išlaikydami pusiausvyrą.

Sveikos mitybos tikslai:

- Suvartoti daugiau kompleksinių angliavandenių.
- Sumažinti įvairių riebalų, ypač prisotintų, vartojimą.
- Apriboti labai saldžių ir rafinuotų maisto produktų (pvz., cukraus) vartojimą.
- Vartoti mažiau druskos.

Trumpai tariant, svarbu sveika mityba.

- Valgyti daug makaronų, kruopų košių, duonos, vaisių ir daržovių.
- Saikingai valgyti liesos mėsos, žuvies, riešutų ir jų produktų, o kiek vėliau, maždaug po trejų metų, neriebaus pieno, neriebaus sūrio, neriebaus jogurto. (Mažyliai iki ketverių metų turėtų valgyti riebių pieno produktų, nuo kurių kitiems geriau susilaikyti.)
- Nedideliais kiekiais vartoti keptų produktų, saldžių gėrimų, sviesto, margarino, pyragaičių, saldainių, medaus ir cukraus.

Įvairus maistas – dažnai tik svajonė

Kai kurie vaikai prie naujo maisto pripranta kaip antys prie vandens, kiti laikosi tvirtai įsikibę savo senų mitybos įpročių. Tokių vaikų kasdienį maistą sudaro javainių košė, javainių košė, sumuštinis su užtepu, javainių košė, sumuštinis, ir labanakt! Žinoma, tokio maisto nerasite „Ritz" viešbučių restoranų meniu, bet kai kurie vaikai jį mėgsta šiandien, mėgs rytoj ir visada.

Mes turėtume siekti įvairovės, tačiau beprasmiška dėl to kariauti. Verčiau mėginkite naujus produktus palaipsniui, nedideliais kiekiais, kol sukelsite susidomėjimą naujovėmis. Atminkite, čia svarbiausia atkaklumas, ne spaudimas.

Dar vienas trikdantis dalykas – tai vaikų skoniai, kurie dažnai skiriasi nuo suaugusiųjų. Tėvams galbūt atrodo, kad vaiko vartojamas maistas per mažai pasūdytas ar turi nemalonų prieskonį, bet tai mums neturi rūpėti ir mes neturėtume diktuoti savo skonio. Tarkim, tėvai, kurie patys nemėgsta kepenų, burokėlių ar smegenų, niekada neduos šių produktų savo vaikams. O iš tiesų vaikas galbūt mielai juos valgytų, tačiau jų net neparagauja, nes tėvai šiuos produktus kategoriškai atmeta ir neįtraukia į vaiko racioną. Pripažinkime, juk suaugusieji kartais mėgsta gana keistus dalykus – pavyzdžiui, austres, ančiuvius ir čili padažą. Vaikai taip pat turi teisę į savo skonį.

Maistas ir dantys

Mūsų vaiko dantys – tai kalciu pripildyti perlai, padengti kietais emalio šarvais, kurie apsaugo dantis nuo beveik visko, išskyrus rūgštį. Deja, ši rūgštis tyko beveik visur, nes visų mūsų burnoje yra bakterijų, kurios fermentuoja bet kokį patenkantį angliavandenių turintį maistą ir suformuoja emalį graužiančią rūgštį. Šios susiformuojančios bakterijos yra natūralus, šiaip jau nekenksmingas reiškinys, kuriuo mes negalime atsikratyti. Savo vaikų burną ir dantis galime apsaugoti dviem būdais – duodami fluoro, stiprinančio dantis, ir kuo mažiau rūgštį gaminančių angliavandenių.

Kai mūsų geriamasis vanduo buvo papildytas fluoru, vaikų dantų ėduonies atvejų sumažėjo net 60 procentų. Todėl rekomendacijos duoti fluoro visiems vaikams yra visiškai pagrįstos. Jeigu fluoro nėra jūsų vartojamame vandenyje, galima nusipirkti vaistinėje fluoro lašų ar tablečių. Šiuo metu mažiems vaikams siūlomos dantų pastos su tinkamai parinktu nedideliu kiekiu fluoro.

Dantis būtina valyti reguliariai. Su švelniu dantų šepetėliu vaikus reiktų supažindinti nuo dvejų metukų. Geriausia palaukti, kai vaikas bus vonioje, duoti jam dantų šepetėlį ir leisti jį tiesiog pakramtyti. Tai padės jam apsiprasti su dantų šepetėliu savo burnoje. Vėliau galite ant dantų šepetėlio išspausti lašelį vaikiškos dantų pastos – tik jokiu būdu ne stiprios, burną deginančios. Po to, kai vaikas su tuo kiek apsipranta, tėvelis ar mamytė turėtų gerai išvalyti jo dantis. Jeigu vaikai greitai neįgunda to patys gerai daryti, nebaisu, nes visi šie dantys vis tiek iškris, kol jam ar jai sukas šešeri. Tačiau jūs turite dar marias laiko savo vaikus išmokyti, kad jie galėtų patys gerai prižiūrėti naująją dantų pamainą. Šių dantų taip lengvai nepakeisi. Vaikai savarankiškai galėtų valyti dantis maždaug nuo penkerių metų. Ir maždaug tokio amžiaus jie jau turėtų lankytis pas odontologą, net jei ir neturi skylučių.

Stengtis apsaugoti dantis nuo angliavandenių – tai gana sunki užduotis. Vis dėlto, prieš patekdamas į skrandį, maistas yra perdirbamas dantimis. Geriausia apsauga – valgyti kiek įmanoma mažiau angliavandenių, tai reiškia, kad nereikėtų pratinti vaikų valgyti saldumynus ar gerti saldin-

tus gėrimus kiaurą dieną. Ir jokiu būdu neduokite gerti saldaus gėrimo prieš miegą! Be to, vertėtų suprasti, kad vieni angliavandeniai yra labiau veikiami bakterijų, kiti – mažiau, ir šie savo ruožtu gamina nedaug dantis ėdančios rūgšties.

Visi žino, kad cukrus, saldumynai, saldintas pienas, pyragaičiai ir limonadas kenkia dantims. Tik visuotinai nėra pripažinta, kad ir taip vadinamas sveikas maistas kelia pavojų dantims. Medus kenkia lygiai taip pat kaip cukrus, o daugybė natūralių vaisių sulčių šiuo požiūriu ne geresnės, nei limonadas. Duona, daržovės ir kai kurie vaisiai dantims kenkia gal kiek mažiau, tačiau tam tikru mastu visi angliavandeniai gali fermentuotis ir suformuoti rūgštį. Atminkite, didžiausią poveikį dantims turi paprastieji angliavandeniai, ir kuo ilgesnis bus jų kontaktas su dantimis, tuo žala bus didesnė.

Sūris ir kiti pieno produktai, ypač pienas ir jogurtas, manoma, turi apsauginį poveikį dantims.

Išvada: nereikia būti kategoriškais ir uždrausti visus saldžiuosius malonumus, tik štai ką būtina įsidėmėti – jeigu mes neapsaugosime pirmųjų savo vaikų dantų šešerius metus, ko galima tikėtis iš antrųjų dantų, kurie turėtų tarnauti septyniasdešimt metų? Visur svarbus saikas.

Apetitą didinantys tonizuojantys gėrimai

Airijoje stažavausi vienoje ligoninėje, kuri ypač rūpinosi gera senyvų pacientų savijauta ir nuotaika. Kas vakarą ligoniams buvo dalijamas gerai žinomas juodas alkoholinis airiškas gėrimas „nuplauti“ ligoninės maistą. Kai kurių manymu, šis gėrimas padeda sukelti pagyvenusių žmonių apetitą; kiti šį eksperimentą vertino labiau realistiškai, esą gėrimas pagerina savijautą. Aš dažnai sulaukiu klausimų, ar tonizuojantys gėrimai didina vaiko apetitą. Kiltų tikras sąmyšis, jei rekomenduočiau juodųjų airiškų „vaistų“, tačiau jų poveikis būtų toks pat veiksmingas, kaip ir bet kokio tonizuojančio gėrimo. Nėra tokių dalykų kaip apetitą didinančių tonizuojančių gėrimų vaikams.

Vitaminai ir geležis

Vaikams, kurių mityba daugiau ar mažiau tinkama, nereikalingi papildomi vitaminai ar geležis. Nors daugybė tėvų dievagojasi gydančiu savo mėgstamų polivitamininių preparatų poveikiu, iš tiesų kol kas nėra mokslinių įrodymų, patvirtinančių šiuos teiginius. Neseniai skaičiau straipsnį, kuriame autorius teigia surinkęs visas kada nors spausdintas publikacijas apie vitamino C, kaip prevencinės priemonės nuo peršalimo, teigiamą poveikį. Vienos publikacijos tvirtino, kad vitaminas C – efektyvus, tuo tarpu kitos, kurių buvo nė kiek ne mažiau, įrodinėjo priešingai.

Retkarčiais aš išrašau vitaminų preparatus, kai susiduriu su pernelyg susirūpinusia mamyte, kuri yra įsitikinusi, kad jos vaikas nusilpęs dėl prastos mitybos, sunykęs, ir kad jam jų reikia. Paskirdamas vitaminus, šypsodamasis sakau mamytei: „Žinote, jūsų vaikui jie vargu ar padės, bet Dievas mato, jūs tikrai pasijusite geriau".

Maistas ir viduriai

Mažų vaikų tuštinimosi įpročiai gerokai skiriasi nuo suaugusiųjų. Kai kurie vaikai, regis, gimė su reguliaria tuštinimosi sistema; kitų žarnyno veikla yra sulėtėjusi, trečių – pernelyg aktyvi. Kiekvieno mūsų savitas žarnynas, ir jo veiklą galima sureguliuoti tik keičiant tam tikrus mitybos įpročius.

Rupus maistas šiais laikais itin madingas. Tikima, kad jis „normalizuoja" žarnyno veiklą, ją pagreitina, jeigu ji per lėta, ir apramina, jeigu ji per daug aktyvi. Kai vaikas linkęs į vidurių užkietėjimus, rekomenduojama valgyti daugiau skaidulinio maisto, racioną galima papildyti vaiko mėgstamomis košėmis, daržovėmis, rupesne duona ir sausainiais. Net keptos pupos yra puikus skaidulinio maisto pavyzdys, turėjęs reguliuojantį poveikį ištisai kaubojų kartai, užkariavusiai Vakarus. Vaisiai ir vaisių sultys – gan veiksmingas ir malonus produktas, suaktyvinantis lėtą žarnyno veiklą.

Terminas „mažų vaikų viduriavimas“ taikomas tais atvejais, kai sveiko vaiko žarnyno veikla yra ypač aktyvi. Tėvams toks viduriavimas kelia didelį susirūpinimą, ir kadangi vaikai, be visa ko, paprastai yra fiziškai labai aktyvūs, jie priauga mažai svorio, todėl tėvai dar labiau sunerimsta. Gastroenterologai šią problemą gydo apribodami skysčių vartojimą prieš valgį ir padidindami skaidulingo ir rupaus maisto kiekius. Apribojamas cukraus vartojimas, duodama mažiau užkandėlių, ir tokiu būdu vaikas pratinamas prie suaugusiojo mitybos režimo – trijų kartų per dieną. Mažų vaikų viduriavimas – laikinas reiškinys. Šios rekomendacijos tik padeda jį kiek kontroliuoti, kol ilgainiui jis išnyksta savaime.

Kodėl vaikai nutunka?

Vaikai, kaip ir suaugusieji, nutunka, kai turi genetinį polinkį kaupti riebalus ir įsisavinti didesnius maisto kiekius, nei jų reikia organizmui. Metų metus ekspertai diskutuoja, kurios nutukimo priežastys dominuoja – persivalgymas ar paveldimumas. Nors šios diskusijos tęsiasi daug metų, atsakymo iki šiol nepavyksta surasti.



Persivalgymas

Žinoma, maisto kiekis, kurį suvartojate, turi didelę įtaką jūsų svoriui. Nutukusių mažylių tėvai taip pat nutukę, bet ar tai nulemia paveldimumas, ar tiesiog tėvų skiepijami tie patys persivalgymo įpročiai, lieka neaišku. Labai daug tėvų savo suvartojamu maisto kiekiu rodo vaikams labai blogą pavyzdį. Kiti lepina savo atžalas maistu, kartais siūlydami jo mainais į meilę ir dėmesį. Kai kurie tėvai, regis, patiria malonumą penėdami savo atžalas, nelyginant ūkininkai, ruošdami savo gyvulius į turgų. Tėvams tuklumas gali atrodyti patrauklus, bet atėjus paauglystei, kai tarp paauglių atsiranda stipri konkurencija, reta atžala bus dėkinga už nutukimą, o tada jau sunku ką nors pakeisti.

Paveldimumas

Niekas nenutuks nevalgydamas, bet akivaizdu, kad visi vaikai ir suaugusieji skirtingai reaguoja į identiškas maisto porcijas. Vieni gali visą savaitgalį praleisti šokolado fabrike ir vis tiek atrodys lyg bado išsekinti. Kitiems tereikia vieno *Mars* šokoladėlio, ir papildomas kilogramas garantuotas.

Statistika, siejanti nutukusius vaikus su nutukusiais tėvais, išties įdomi. Jeigu nė vienas tėvas neturi antsvorio, tėra tik 10 procentų tikimybė, kad vaikas turės svorio problemų. Jeigu vienas iš tėvų turi antsvorį, ši aplinkybė didina vaiko riziką nutukti iki 40 procentų. Jeigu abu tėvai turi antsvorį, rizika nutukti vaikui išauga iki 70 procentų. Atrodytų, visi atlikti tyrimai rodo mums, kad vaiko svoris didžiąja dalimi yra paveldimas. Tačiau vienas išties juokingas tokių tyrimų fragmentas sugriauna šį įsitikinimą. Viena tyrėjų grupė įrodė, kad nutukę tėvai turi dar labiau nutukusius vaikus. Tačiau kita grupė nustatė dar vieną įdomų faktą – jų laikomi naminiai gyvūnėliai taip pat nutukę! Šis pastebėjimas kiša pagalius į ratus tiems mokslininkams, kurie sieja nutukimą su paveldimumu, o mums belieka tik spėlioti. Iš tikrųjų tiek maistas, tiek paveldimumas yra svarbūs faktoriai, ir niekas tiksliai nežino, kuris jų vaidina svarbesnį vaidmenį.

Ar tonzilės gali būti nutukimo priežastimi?

Dažnai vaikai siunčiami į ligoninių Endokrinologijos skyrius, nes jų tėvai įsitikinę, kad jų vaikas nutukęs dėl tonzilių. Ši nuomonė plačiai paplitusi. Ji gali būti teisinga tik iš dalies, nes nutukimas yra susijęs su seilių liaukomis, kai vaiko burnoje prisirenka seilių, vos tik jis išvysta maistą. O šiaip ryšys tarp tonzilių ir vaikų nutukimo pastebimas itin retai.

Vaikiškas apkūnumas

Baigiantis pirmiesiems metams, vaikučiai savo figūra labai skiriasi nuo metais vyresnių vaikų. Dar nevaikštančių mažylių šlaunys, rankos ir pilvas paprastai apaugę lašinukais, raumenų beveik nesimato. Vos tik jie pradeda daugiau judėti, vaikiškas apkūnumas paprastai išnyksta ir palaipsniui išryškėja subrendusio raumeningo kūno proporcijos.

Daugelis tėvų pradeda dėl to nerimauti, nežinodami, kad skirtingam amžiaus tarpsniui būdingas skirtingas kūno svorio prieaugis. Pirmaisiais gyvenimo metais vaikas svorio priauga neįprastai greitai, tačiau po pirmojo gimtadienio šis procesas pastebimai sulėtėja, dažnai tam tikrą laiką beveik sustoja. Kai riebalai pradeda „degti", daugelis vaikų tampa nervingi, nevalgūs, o tai tėvams sukelia dar didesnį susirūpinimą dėl svorio.

Pastarąjį dešimtmetį parašyta daugybė straipsnių, kurių autoriai neslepia susirūpinimo, kad riebūs kūdikiai tampa riebiais keturmečiais. Šie savo ruožtu išauga į nutukusius mokyklinio amžiaus vaikus, o galiausiai į nutukusius suaugusiuosius. Tačiau naujausios publikacijos rodo, kad esama labai nedidelių sąsajų tarp riebuilių kūdikių ir nutukusių suaugusiųjų. Po vienerių metų ryšys tarp bręstančio vaiko svorio ir jo, kaip suaugusiojo, kompleksijos tampa vis stipresnis. Nutukusiam paaugliui daug lengviau priaugti svorio nei jį numesti, taigi jau šiame amžiuje gali prasidėti svorio problemos, kurios persekios jį visą gyvenimą.

Mankštos svarba

Jau daugelį šimtmečių gydytojai mėgina susieti žmogaus sveikatą ir elgesį su vartojamu maistu. Nors atrodytų, kad per tiek laiko buvo galima surasti pakankamai įrodymų, turiu pasakyti, kad galutiniai duomenys iki šiol nepaskelbti. Žinoma, yra konkrečių atvejų, kai vartojamas maistas sukelia ligas, pavyzdžiui, alergija kviečiams gali sukelti pilvo ligas, tačiau čia iškyla daug prieštaravimų tarp teorijos ir konkrečių faktų.

Kai kurie vaikai ir suaugusieji yra iš tiesų alergiški tam tikriems produktams. Vaiką, kuris suvalgys kiaušinių, jūros gėrybių ar apelsinų, gali ištikti niežulio priepuolis, užtinti akys ar prasidėti viduriavimas. Vargu ar tai sietina su netikusiu maistu, nes šie simptomai atsiranda kaskart suvalgius tų pačių produktų.

Tačiau yra nuomonių, esą pienas, kviečiai, kukurūzai, salyklas ir mielės sukelia įvairių sutrikimų – nuo astmos iki slogos, disleksijos, miego problemų, šiurkštaus elgesio ir tiesiog piktybinio mamos erzinimo. Remiantis kasmetiniais ligoninės, kurioje dirbu, Astmos skyriaus duomenimis, tik išskirtiniais atvejais alergija pienui gali išprovokuoti ar apsunkinti astmos priepuolį. Todėl didžiąją dalį minėtų teiginių galima drąsiai laikyti mitais. Mūsų ekspertai taip pat abejoja ir teiginiu, esą pienas sukelia slogą. Nuo seno liaudyje tikima, kad pienas padeda organizmui gaminti gleives, tačiau mokslinių šio teiginio įrodymų nepakanka.

Aš daugiausia dirbu su neįgaliais vaikais – srityje, kur nuolat tenka girdėti tvirtinimų, esą tinkamas maistas didina intelektą, turi teigiamo poveikio elgsenai. Neseniai sutikau vieną berniuką su lengvu protiniu atsilikimu, kurio tėvams kažkas įkalė į galvą, kad jeigu jis suvalgys vieną rudadumblių (jūros dumblių) tabletę per dieną, jo intelektas pakils iki normalaus lygio per šešias savaites. Šis eksperimentas būtų nė kiek nekenksmingas, jeigu ta tabletė nebūtų vos ne balandžio kiaušinio dydžio, o jos skonis nepriminty srutų. Vaikas buvo įžvalgus ir gana protingas, nutaręs verčiau likti šiek tiek kitoks, nei kiti.

Kiti tėvai šventai tikėjo mitu, esą vitaminas B gydo disleksiją, bet jeigu šis preparatas yra iš tiesų veiksmingas gydant pelagrą (niacino avita-

minozę), „beri beri“ ligą (nervų uždegimą) ir gal net padeda įveikti priešmenstruacinę įtampą, gebėjimo skaityti sutrikimų jis tikrai nepašalina.

Girdėjau dar vieną nuomonę – esą cinkas išgydo autizmą. Tai nėra tiesa. Be to, tvirtinama, kad dirbtiniai dažai, konservantai ir kai kurie natūralūs maisto produktai kenkia dėmesio koncentracijai, paaštrina hiperaktyvaus vaiko elgesio sutrikimus. Retais atvejais tai pasitvirtina, tačiau šis poveikis nėra toks įprastas, kad būtų laikomas universalia tiesa.

Įvairūs šaltiniai tėvams siūlo įvairias specialias dietas, tačiau reikėtų prisiminti, jog tikriesiems perversmams medicinoje nereikia laukti 2000 metų, kad būtų pripažinti. Sulig pirmąja penicilino doze nekilo jokių abejonių stulbinamu šio vaisto poveikiu. Su tokiais atradimais rudadumblių tabletės, dirbtiniai dažai ir pienas, nors ir kokie ekstravagantiški atrodo šie tvirtinimai, tiesiog negali būti nė lyginami.

Prastas maistas ne visada yra bevertis

Prastas maistas – tai terminas, sukurtas masinių informacijos priemonių apibūdinti šiuos skanėstus – šokoladas, gaivieji gėrimai, ledinukai, kokteiliai, sausainiai ir greitai paruošiamas maistas. Aš nesu iš tų zirzlių, kurie įsitikinę, kad vienintelis būdas palaikyti sveikatą – griežtai vengti bet kokio produkto, teikiančio malonumą. Nerimauti verta tik tada, kai šie produktai vartojami nesaikingai, nes jie turi per daug riebalų, druskos ir saldiklių.

Nuoširdžiai tikiu gydomąja „McDonald's“ restoranų galia. Man regis, tai geriausia vieta valgyti mamytėms ar tėveliams, pernelyg susirūpinusiems dėl savo vaikų. Vos įžengę pro duris, pamatysite, kad yra daug daugiau problemų turinčių vaikų, nei jūsiškis. Daugeliui tėvų šis vizitas tik sustiprintų suvokimą, kad jų vaikai normalūs, pakeltų dvasią galbūt labiau, nei metus trunkantis lankymasis pas psichoterapeutą, ir jis tekainuos dešimt dolerių!

Ne visi sveiki maisto produktai gali būti naudingi

Turiu pripažinti, kad sergu alergija. Esu alergiškas reklamos agentams, kurie reklamuoja sveikus maisto produktus. Išgirdęs ar išvydęs tokias klaidinančias frazes „be cukraus“, „natūrali kofeino neturinti kava“, „vitaminai, gydantys nuo peršalimo ir streso“, „magiškos gliukozės ir medaus savybės“, tik išblykštu, susigūžiu ir imu mikčioti.

Nesupraskite manęs klaidingai, neturiu nieko prieš sveikus maisto produktus. Iš tiesų mano šeima dažnai valgo rudųjų ryžių, bulvių, daržovių, duonos, vaisių ir keptų pupų ir net geria vandenį. Maža to, nusilpus organizmui ir prireikus papildomos gliukozės, savo racioną papildau natūraliuoju „Queensland“ cukrumi.

Aš priešinuosi ne sveikų maisto produktų reklamai. Mane erzina, kai persipina madingi žodžiai ir tiesa, nors iš tiesų šiuose skelbimuose svarbiausia reklaminis triukas, suteikiantis finansinę naudą vienai ar kitai bendrovei.

Persistengimas apelsinų sultimis. Kai matau tėvus, nešinus litrais natūralių vaisių sulčių, stebiuosi, ar tai tikrai taip būtina. Vos grįžę namo, jie stiklinėmis ima pilti jas į pražiotus savo atžalų „snapelius“. Šios sultys tampa vos ne šventu kasdienio gyvenimo ritualu, o jeigu kelias dienas vaikučiai negauna sulčių, mamytės jau skambina pavojaus varpais dėl skorbuto simptomų. Jeigu mūsų vaikai valgytų daugiau pačių vaisių, nuskintų nuo medžių, vaisių sultys būtų malonumas, bet ne būtinybė.

Apelsinų sultys rekomenduojamos, nes vis dar tikima, esą daug jų išgėrus vaikus galima apsaugoti nuo peršalimo ligų. Organizmas nekaupia vitamino C atsargų, jos yra išplaunamos per inkstus į unitazą greičiau, nei mes įsivaizduojame. Mane stebina, kai tėvai savo vaikams duoda apelsinų sulčių penkias stiklines per dieną. Jeigu vienai stiklinei sulčių, tarkim, prireikia trijų apelsinų, vadinasi, penkiolikos jų jau nebėra. Nuo tiek apelsinų mane tikrai supykintų.

Idealiai subalansuota pusryčių košė. Būtų išties labai išmintinga valgyti neriebias, nesūrias ir nesaldžias košes, bet mūsų vaikai – ne vištos.

Vaikams košės – tik dalis įvairaus subalansuoto maisto. Visa tai atrodo kiek beprasmiška, jeigu šis idealus produktas vėliau apsemiamas riebiu pienu ir užbarstomas cukrumi, primindamas Alpes žiemą.

Sultys be papildomo cukraus. Reklamoje dažnai tenka pamatyti tokius užrašus: „Šios sultys – be papildomo cukraus." Galbūt šioms sultims iš tiesų nereikia daugiau cukraus, jos yra pakankamai saldžios. Kartais į sultis nededama cukraus, tačiau tai dar nereiškia, kad nenaudojami dirbtiniai saldikliai ir kitos nenatūralios medžiagos.

Gliukozė, medus ir sveikata. Gliukozė yra paprastas, išvalytas cukrus, panašus į sacharozę (cukranendrių cukrų). Jos absorbavimasis kraujyje gali būti greitesnis, tačiau jis nėra maistingesnis, nei pigesni jos pakaitalai.

Medus yra natūralus produktas, kuris, daugelio įsitikinimu, turi ypatingų savybių. Iš tiesų tai tik paprastų angliavandenių, kuriuos perdirba bitės, mišinys.

Gliukozė ir medus neturi ypatingų sveikatą gerinančių savybių. Kaip saldikliai, jie neturi privalumų prieš cukranendrių cukrų, o gėrime jie nėra „gailestingesni" dantims, nei limonadas.

Sveikas šokoladas. Kad sveikieji šokoladai būtų populiarūs, jie turi būti saldūs, riebūs ar su vaisių įdaru. Jeigu cukrus gaminamas iš vaisių, medaus ar gliukozės, o ne iš cukranendrių, tai dar nereiškia, kad šis produktas yra sveikesnis. Žinoma, yra keletas išimčių – pavyzdžiui, sveikas šokoladas, bet vaikai dėl jo tikrai nesipeštų.

Sveikas natūralus daržovių pienas. Man sunku apibūdinti daržovių pieną, nes pienas gaunamas iš gyvulių, o ne iš perdirbtų daržovių. Karvės pienas puikiai tinka veršiukams, rekomenduojamas ir vaikučiams. Sojos ir kitos pieno rūšys gelbėja, kai vaikai yra iš tiesų alergiški natūraliam pienui, bet daugumai vaikų toks pienas sveikatos nepagerina.

Sėlenos tinka arkliams. Perdirbtomis sėlenomis žavisi sveikatos puoselėtojai, jas mėgsta arkliai, tačiau mažylių neapgausi – jiems nepatinka valgyti to, kas primena pjuvenas. Jeigu norite įsiūlyti sėlenų savo vaikams, pasiūlykite rupių grūdų košės ar rupios duonos. O kalbant apie pačius mažiausius, sėlenas geriau palikite arklidėse, verčiau pasikliauki-

te gardesnėmis skaidulingomis medžiagomis, kurių gausu vaisiuose ir daržovėse.

Vitaminais pagerinti gėrimai. Juodųjų serbentų, erškėtuogių ir kitokie sirupai reklamuojami kaip gėrimai, aprūpinantys organizmą vitaminu C. Nieko nėra geriau, nei nebrangios vitamino C tabletės, kurių visada galite nusipirkti vaistinėje. Šie sirupai pernelyg saldūs, kad būtų vartojami reguliariai, o tai yra pagrindinis jų trūkumas.

Džiovinti vaisiai ir riešutai. Razinos ir datulės – populiarus mažų vaikų skanėstas, tačiau jie yra saldūs ir limpa prie dantų, sukeldami panašių problemų kaip ir šokoladas, irisai ir kiti saldumynai. Žemės riešutai ir maži vaikai – netinkamas derinys. Žemės riešutai yra pakankamai maistingi, tačiau ligoninėse kasmet gydoma nemažai jais paspringusių mažylių.

Daug stambių įmonių gamina sveikatą gerinančius gėrimus, šokoladus bei grūdų košes, tačiau šie produktai dar turi būti gerai ištirti. Žinoma, reikėtų skatinti dažniau vartoti rupesnį maistą, kompleksinių angliavandenių, tačiau jeigu šie produktai vėliau nustelbiami medumi, gliukoze ar kitu daug paprastųjų angliavandenių turinčiu maistu, tuomet nauda prarandama. Kai kurie maisto produktai reklamuojami kaip neturintys druskos ir cukraus. Tačiau jie būtų naudingi tik tuo atveju, jeigu vaikas ir toliau visą dieną maitintųsi tokiu maistu. Šie produktai netenka vertės, jei jie vėliau užgeriami labai saldžiu pieno kokteiliu ar užkandami sūria dešra. Sveikieji gėrimai, turintys visus maistinius ingredientus, gali jų turėti netinkamą kiekį. Pienas yra natūralus produktas, jeigu nėra papildytas priedais.

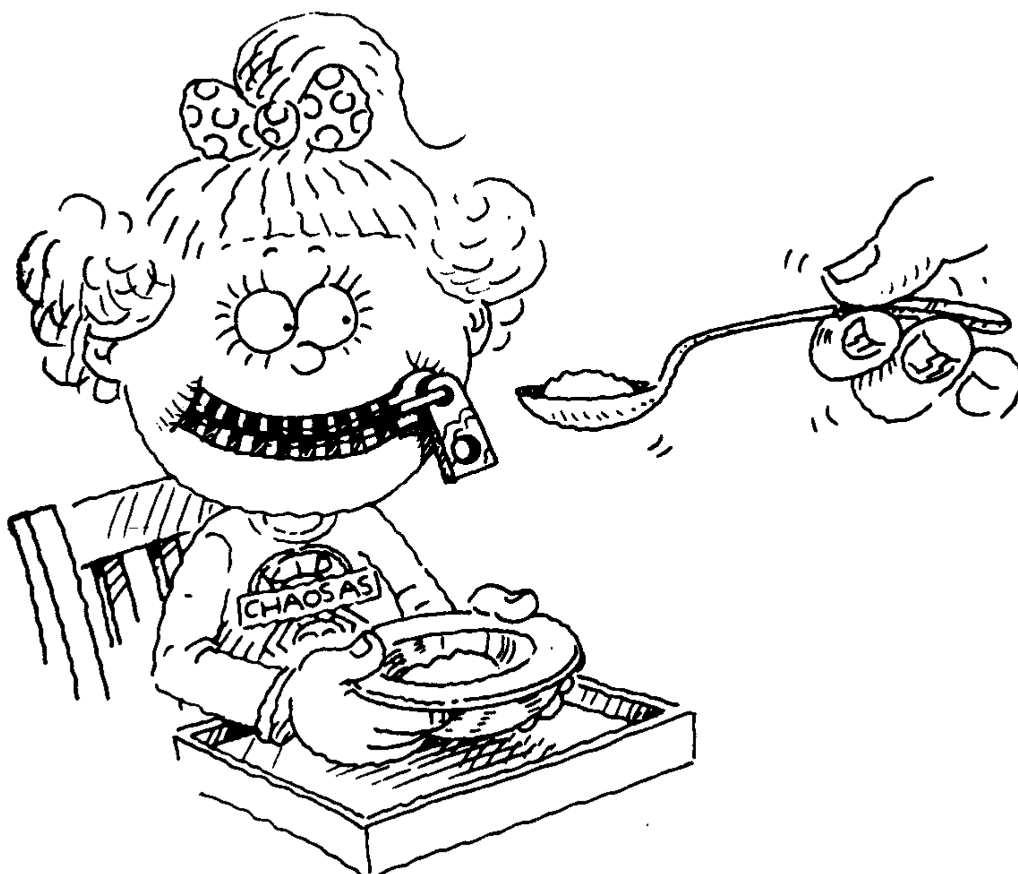
Gali būti, kad aš kiek ironiškai žvelgiu į reklamuojamų sveikųjų maisto produktų privalumus. Produktas gali būti natūralus, tačiau tai dar nereiškia, kad jis turi būti sveikas. Jūs galite sugadinti savo dantis, priaugti svorio ir apnuodyti savo organizmą natūraliomis medžiagomis nė kiek ne mažiau, nei gamyklose pagamintomis. Tabakas ir opijus – taip pat natūralios medžiagos.

Išvada

Yra daugybė būdų, kaip parinkti tinkamą ir sveiką mitybą mūsų mažyliams, tereikia išradingumo, ramybės ir blaivaus proto.

Pavyzdys yra svarbus, ir todėl mes, tėvai, turime pasitempti ir elgtis kuo išmintingiau. Nuovokūs tėvai, kurie patiekia savo vaikams gerai subalansuoto maisto, neturėtų dėl ko nors nerimauti. Jeigu vaikai auga, yra sveiki ir laimingi – nurimkite, jūs viską darote teisingai.

Maitinimas be karo



Tėvai išeikvoja galybę energijos versdami savo užsispyrusius, tačiau sveikus, turinčius gerą apetitą vaikus valgyti prieš jų valią. Visos nuo senų laikų žinomos tėvų gudrybės vaikui sukelia daug džiaugsmo ir juoko, tačiau baigiant maitinimą paaiškėja, kad nebuvo suvalgytas nė žirnelis. Lėktuvėlių, bombonešių imitavimas, dainavimas, šokimas, ropinėjimas ant grindų lojant ir gąsdinimai, kad jie neužaugs „stiprūs ir dideli kaip tėvelis", – tik tuščias laiko švaistymas. Lygiai kaip suaugę nesuvalgo daugiau maisto sėdėdami restorane ir žiūrėdami pramoginę vakaro programą, taip ir vaikai, linksminami ir juokinami, nepradės geriau valgyti. Jiems reikia vienintelio dalyko – švelnaus paraginimo.

Kai kurie vaikai valgo susikaupę, nė nepakeldami akių nuo lėkštės tol, kol neišgrando lėkštės dugno. Kiti krapštosi, žaidžia ir pabėga nuo stalo pasitaikius pirmai progai, nes valgyti jiems tiesiog nuobodu. Vieni

vaikai yra liesi, kiti – stori, vieni išrankūs, kiti suvalgys viską, kas jiems siūloma. Tik neverskite jų. Atminkite, nė vienas vaikas nemirė badu dėl užsispyrimo. Kartą šį teiginį pasakiau vienoje savo neseniai skaitytoje paskaitoje, ir vos man baigus kalbėti, viena karingai nusiteikusi mamytė pašoko iš salės ir ėmė aimanuoti: „Daktare Grynai, jūs klystate. Mano vaikas kartą dvylika valandų burnoje neturėjo nė kąsnelio, ir jeigu aš nebūčiau jo prievarta pamaitinusi, jis tikrai būtų miręs badu." „Ar žinote, kiek laiko reikia nevalgyti, kad mirtum badu?" – paklausiau. „Ne, nežinau", – šaltai atšovė ji. „Maždaug šešiasdešimt aštuonių dienų", – atsakiau. „Ir jūs siūlote Vaikų ligoninėje vaikus maitinti kas šešiasdešimt aštuonias dienas?" – pasipiktino moteris. Tada dietologas, sėdėjęs šalia manęs, nebeištvėrė. „Jeigu ateityje jums tikrai taps neramu, paskambinkite daktarui Grynui, kai išauš dvidešimta diena." Manau, ji suprato, kas norėta pasakyti.

Įprasti maitinimo būdai

Daugumai kūdikių pirmaisiais gyvenimo metais nekyla jokių abejonių, ką daryti su maistu. Jie neišdykauja, be didelio triukšmo priima, kas jiems duodama.

Jau nuo devynių mėnesių maistas pradedamas kramtyti. Šiuo tarpsniu pirmieji dantukai yra tarsi mažulyčiai, dekoratyviniai perlai, kurie vos liečia patekusį į burną maistą.

Nuo metų dantimis pradedama iš tikrųjų kramtyti, ir vaikas valgo beveik tą patį, ką valgo kiti šeimos nariai. Daugelio tokio amžiaus vaikų požiūris į maistą visiškai pasikeičia, jie suvalgo tik pusę to, kas jiems duodama, tampa išrankūs ir įnoringi. Metukų sulaukusio vaiko svoris gali lėčiau augti, sustoti ar net nukristi, nes dėl ūmai užplūdusios energijos sudega riebalai, o dėl užsispyrimo suvalgoma daug mažiau. Tad net ir versdami vaiką valgyti, nieko nepasieksite.

15 mėnesių vaikai tampa savarankiškesni, išmoksta laikyti šaukštą, nors dar nedaugelis sugeba sklandžiai perkelti jį nuo lėkštės iki burnos,

maistas dažnai nukrenta nuo šaukšto žemyn. Vaikai jau gali savarankiškai laikyti puodelį, o po 18 mėnesių išmoksta traukti gėrimą pro šiaudelį, užuot jį kramsnoję.

Trimečiui jau galima duoti peilį pjaustyti minkštus produktus, kiek vėliau – leisti pamėginti pačiam užsitepti sviesto ant duonos. Ketverių su puse metų vaikas jau turi mokėti naudotis peiliu ir šakute, nors dar ir ne tobulai. Būtent šio amžiaus kinų vaikai jau išmoksta naudotis lazdelėmis.

Maitinkite, bet nekariaukite

Vaikai turi savo nuomonę ir skonį. Valgomojo stalas niekada neturi virsti mūšio lauku.

Dešimties punktų planas, kaip išvengti problemų maitinant vaikus

1. Siekite, kad valgio metu niekas netrukdytų, nekeltų triukšmo ir netvarkos. Vaikas turi sėdėti ir valgyti kartu su kitais šeimos nariais, tačiau jeigu tai neįmanoma, vienas iš tėvų turi sėdėti šalia vaiko ir pamaitinti jį, kol prie stalo susės visa šeima.
2. Idealiausia, jeigu vaikui būtų duodamas įvairus subalansuotas maistas, bet jeigu jam nepatinka įvairovė, duokite jam mėgstamų maistingų produktų. Juk pagaliau jis tai valgo, ne jūs.
3. Suaugusiųjų valgymo įpročiai turi būti ugdomi, tačiau ne bėda, jeigu vaikas grįžta prie pagrindinio patiekalo prieš tai sušveitęs pudingą.
4. Gaminkite paprastesnius valgius, nes sunku išlikti ramiam, kai įnoringas mažylis atsisako valgyti keletą valandų ruoštą maistą.
5. Švelniai paskatinkite vaiką valgyti, tik NEVERSKITE.
6. Kai jau būna aišku, kad vaikas daugiau nebevalgys, nušluostykite jam rankas ir veiduką ir leiskite pakilti nuo stalo. Ir visai nesvarbu, ar praėjo penkios minutės, ar pusvalandis. Jeigu vaikas žaidžia su maistu, tegul žaidžia ir toliau, tik be žiūrovų.

7. Nerodykite jokio pykčio, jeigu vaikas nevalgo. Įdėkite neliestą lėkštę į šaldytuvą ir pasiūlykite vėliau, kai vaikas pats paprašys.
8. Vaikas turi teisę valgyti ir nevalgyti jam siūlomo maisto. Tėvai taip pat turi visas teises kariauti su savo vaiku, jeigu jie to nori. Tik nekelkite scenų dėl maisto. Jeigu vaikas atsisako valgyti pagrindinį maistą, jam neturi būti iškart siūlomas pienas, bulvių traškučiai ar kiti skanėstai.
9. Nesijaudinkite, jei vaikui labiau patinka valgyti pirštais, o ne naudotis šaukštu ar kitais įrankiais. Tegul valgo rankomis, tai nieko baisaus.
10. Niekad neleiskite vaikui lakstyti, kai valgoma. Tegul atsisėda prie stalo. Užspringti maistu labai paprasta, o tai labai pavojinga (žr. „Užspringimas maistu“).

Užspringimas maistu

Mažyliai neturi krūminių dantų, kurie gerai sukramtytų ir susmulkintų maisto gabaliukus; jie gerai išsivysto tik apie ketvirtuosius metus. Iki ketverių metų vaikai dar tik mokosi valgyti tirštą maistą.

Maistas, nurytas stambiais gabalais, gali įstrigti ir užkimšti kvėpavimo takus. Jeigu jis nukeliauja ne tuo keliu, maži vaikai gali užspringti.

Jeigu mažyliai bėgioja, žaidžia, juokiasi ar verkia ir tuo pat metu valgo, didesnė tikimybė, kad jie gali užspringti maistu.

Ką daryti, kad mažylių valgymas būtų kuo saugesnis

Maistas:

- Neduokite maisto, kuris gali sutrupėti į kietus gabaliukus.
- Venkite duoti gabaliukais žalių morkų, salierų stiebų ir obuolių. Šiuos produktus reikėtų sutarkuoti, išvirti ar sugrūsti.

- Dešrą, dešreles ir kitus mėsos produktus reikia supjaustyti mažais gabaliukais. Kietą plėvelę nuo dešrelių ir kitų mėsos produktų būtina nulupti.
- Neduokite kukurūzų spragėsių, riešutų, kietų ledinukų ar kitų panašių produktų savo mažyliams.

Valgio metu:

- Kai jūsų mažieji valgo, visada būkite prie jų šalia, nepalikite be priežiūros.
- Stenkitės, kad jūsų mažyliai valgydami netriukšmautų.
- Niekada neverskite vaikų valgyti, nes jie gali pradėti springti.

Ką daryti, jeigu mažylis užspringsta maistu?

Visų pirma patikrinkite, ar vaikas dar gali kvėpuoti, kosėti ar verkti.

Jeigu vaikas kvėpuoja, kosėja ar verkia, tai jis gali įstrigusį maistą iškosėti:

- Nedaužykite vaikui per nugarą, nes galite užstrigusį kąsnį nustumti į dar pavojingesnę vietą ir vaikas gali nustoti kvėpuoti.
- Būkite šalia vaiko ir stebėkite, ar negerėja jo kvėpavimas.
- Jeigu vaikas per keletą minučių nepradeda lengviau kvėpuoti, kvieskite greitąją pagalbą.

Jeigu vaikas nekvėpuoja:

- Pasodinkite vaiką sau ant kelių ir mėginkite išimti užstrigusį maistą nulenkdami vaiko galvą taip, kad ji būtų žemiau krūtinės.
- Staigiais smūgiais suduokite vaikui keturis kartus tarp mentikaulių. To turėtų užtekti, kad maistas iššoktų.
- Patikrinkite dar kartą, ar vaikas kvėpuoja.
- Jeigu vaikas vis tiek nekvėpuoja, skubiai skambinkite 112 ir klauskite, ką daryti.

Paverskite valgydinimą žaidimu

Tiekiant maistą suaugusiesiems geram virėjui rūpi ne tik maisto skonis, bet ir jo patiekimas. Tą patį galima pasakyti ir apie mažylių valgydinimą. Pirmiausia porcijos neturi būti didelės. Naudokite įvairius garnyrus ir papuošimus, tarkim, sūrio kvadratėlį, kelias razinas ir vaisių pirštelius. Stenkitės, kad maisto tekstūra ir spalvos būtų kuo įvairesnės ir kad patiekalas atrodytų patrauklus. Duoną suraikykite gražiais trikampiukais, iškepkite įvairių gyvūnėlių pavidalų naminių sausainių.

Jeigu maitinimo problemos neišnyksta, mėginkite keisti valgydinimo vietą. Galima padaryti tikrų stebuklų pasiūlius užsispyrėliui pavalgyti balkone ar sode, kur jie galės gerti pieną šiaudeliu ar valgyti sumuštinius iš dėžutės priešpiečiams.

Manyčiau, turėtume atsikratyti tam tikrų nusistovėjusių senamadiškų vaikų maitinimo taisyklių. Neperlenkdami lazdos, stenkitės duoti jiems, ko jie nori, kur jie nori ir kada jie alkani. Anksčiau ar vėliau jie turės priimti suaugusiųjų maitinimosi įpročius, bet iš pradžių stenkitės, kad valgymo procesas teiktų vaikams kuo daugiau džiaugsmo ir malonumo.

Kramsnojimas gali būti naudingas

Mažyliai nieko nežino apie keistas mūsų, suaugusiųjų, maitinimosi taisykles. Kai vaikai alkani, jie noriai valgo. Kai nėra alkani, nevalgo. Griežtai nustatytas valgymo laikas labiau tinka aukščiausios klasės restoranams, nei mažiems vaikams. Mes turėtume pratinti juos valgyti pagrindinius patiekalus, bet kai to niekaip nepasiseka pasiekti, nesinerkite iš kailio ir leiskite jiems valgyti, kai jie alkani. O dabar apie užkandžius.

Sveiki užkandžiai – jokiu būdu ne tiršti pieno kokteiliai, šokoladas ar sūrūs bulvių traškučiai. Geriausia pasiūlyti šviežios tarkuotos morkos ir smulkiai sukapoto saliero, bet nedaugeliui vaikų toks maistas patinka. Regis, šiais laikais madingiausias maistas yra kompleksiniai angliavandeniai. Iš jų geriausiai tinka duona, ypač jeigu ji pagerinta pa-

pildomomis skaidulomis, tad sumuštinius valgyti sveika. Tereikia pasitelkti vaizduotę ir sugalvoti kokį įdomesnį užtepą. Keista, bet gerai paieškoję įsitikinsite, kad yra daugybė įvairiausių dalykų, kuriais galima pagardinti duoną – kiaušiniu, riešutų sviestu, tinka ir minkšta mėsytė ar net keptos pupos. Prie sumuštinio su keptomis pupomis pasiūlykite stiklinę pieno, ir jūsų pasirinkimui džiaugsmingai pritars dietologai.

Puikiai tinka kąsnelių dydžio užkandėlės, sūrio kubeliai, vaisių skiltelės ar virtų daržovių griežinėliai. Žinoma, dar galima pasiūlyti bananų ar kapotos dešros, abu šiuos produktus patogu pasiimti su savimi išeinant iš namų. Tinka bet kas, ką galite valgyti patys ir kartu pasiūlyti sutiktam šuniui. Mažylius tai tikrai pralinksmins.

Tokios užkandos tarp valgių kurį laiką gali tapti įpročiu, tad į jas reikia žvelgti tiek pat rimtai, kiek į pagrindinius patiekalus, kuriuos jos atstoja. Gerai apgalvotas šis „alternatyvus" maistas gali veikiau padėti nei pakenkti vaikų sveikatai.

Supaprastintas maisto ruošimas

Esu įsitikinęs, kad vienu ar kitu savo gyvenimo tarpsniu jūs plūkėtės prie viryklės valandų valandas gamindami kokį nors skanėstą savo kūdikiui, kuris vos pažvelgęs į jį tik suraukdavo savo nosytę. Tokią akimirką turbūt labai norėtumėte pamokyti šį nenaudėlį! Užuot ėmęsi šių veiksmų, pereikite prie paprastesnio maisto gaminimo.

Sulčiaspaudė, maisto kombainas ir šaldiklio formelės – viskas, ko reikia maistui gaminti. Vieną rytą jūs galite paruošti morkų, žiedinių kopūstų, moliūgo, mėsos kepsnį, viščiuką, žuvį ir obuolių, iš vienų produktų išspauskite sultis, kitus sumalkite virtuviniu kombainu. Vėliau kiekvieną produktą sudėkite į šaldiklį. Atėjus metui valgyti, tereikia ten žvilgtelėti ir išsirinkti meniu, atšildyti pasirinktą produktą ir akies mirksniu – šviežias maistas. Šitaip maistą galite ruošti visą laiką, kol jūsų vaikučiai maži, palaipsniui naudodami vis didesnes dėžutes ir, žinoma, vis tirštesnį ir kietesnį maistą. Maistą ant stalo galima patiekti, vos tik jis atšils, o jeigu

nebus suvalgytas, sudėti atgal į šaldytuvą (tik nebe į šaldiklį) taip greitai, kaip jūs tik spėjate pasakyti: „O man nerūpi!“

Kaip maitinti pernelyg savarankišką vaiką

Jau po pirmojo gimtadienio kai kurie vaikai žūtbūt užsispiria valgyti patys, be jokios pagalbos. Deja, savarankiškiausi vaikai paprastai yra patys nekantriausi, ir dėl to rūpesčiai garantuoti. Šiems vaikams reikėtų duoti kuo didesnį šaukštą, kad jie galėtų kuo tvarkingiau prisikrauti maisto. Kad ilgos kelionės metu nuo lėkštės iki burnos būtų kuo mažiau išlieta ar pridrabstyta maisto, patariama užrišti vaikui „pelikano“ seilinuką – tvirtos plastmasės seilinuką su didele kišene apačioje maistui sugauti. Kadangi iškritęs maistas patenka į seilinuko kišenę, dalį jo kartais galima panaudoti pakartotinai.

Norint padėti nekantriam išalkusiam vaikui valgyti pačiam, geriausia duoti jam vieną šaukštą, o patiems maitinti jį kitu. Tačiau atminkite, jeigu vaikai nori valgyti pirštais, nieko baisaus.

Vaikas, kuris negali atprasti nuo buteliukų ir kūdikių maisto

Jeigu po 8 mėnesių vaikas vis dar maitinamas pienu ir prėsko skonio kūdikių maistu, gali būti sunkoka įsiūlyti įvairesnio maisto. Prevencija visada geriau nei gydymas, todėl tėveliai turėtų pratinti savo vaikučius prie įvairesnio maisto jau nuo 6 mėnesių, siekdami, kad pienas nebūtų vienintelis maistas.

Tiems vaikučiams, kurie pernelyg susižavėję pienu ir atsisako valgyti tirštesnį ir kietesnį maistą, sunku padėti nenutraukus pieno vartojimo staiga. Kai kurie tėvai yra ypač griežti tokiems vaikams, jie linkę iš karto išbraukti pieną iš maisto raciono, jį pakeisdami mažiau kaloringais skysčiais, kol vaikas pasiduos ir pradės vartoti įvairesnį maistą. Aš labiau rekomenduočiau švelnesnį metodą, kurio rezultatas galiausiai bus tas pats.

Pieno normą reikėtų sumažinti pusiau ir po truputį duoti kitų skysčių ir įvairių įdomesnių užkandžių. To turėtų užtekti, tačiau jeigu ne – pieno porcijas reikėtų ir toliau mažinti. Kaip ir kitose panašiose situacijose, tėvai negali sustoti pusiaukelėje.

Lygiai taip pat ryžtingai reikia pasielgti ir su vaikais, kurie pernelyg ilgai gardžiuojasi kūdikiams skirtu skystu maistu. Tokie vaikai dažnai atsisako kramtyti ir nuo menkesnio gabalėlio ima springti. Tačiau kažkodėl jie puikiai kramto, kai į burnytę patenka šokolado gabaliukas. Ir vėlgi, prevencija geriau nei gydymas, nes šie vaikai priešinsis kaip įmanydami, kol jums pavyks juos pripratinti prie įvairesnio maisto. Norėdamas padėti šiems vaikams, aš siūlyčiau sumažinti pieno normą per pusę, kad jo negalima būtų naudoti košėms ar kitam pakaitiniam maistui. Vėliau palaipsniui pradėčiau dėti į kūdikių maistą naminio suskystinto maisto, kol šis maistas veik nesiskirs nuo naminio. Ir tokiu būdu per kelias savaites būtų pereita prie įprastos mitybos.

Kas yra pakankama maisto porcija?

Vaikų maisto reikalavimai yra skirtingi. Jie valgo kaip paukščiai: vieni kaip žvirbliai, kiti kaip grifai. Nėra nustatytos vienos teisingos maisto normos, kurią vaikas turėtų suvalgyti per dieną. Maisto porcijos ir augimas – ne vieninteliai rodikliai, bylojantys apie gerą sveikatą, svarbi sąlyga yra ir energija. Jeigu mano automobilis sunaudotų tik pusę gamintojo rekomenduoto benzino kiekio konkrečiam nuotoliui nuvažiuoti, aš nesiskųsčiau. Būčiau laimingas, kad turiu efektyviai dirbančią, tobulai suderintą mašiną. Versti vaikus valgyti yra beprasmiška.

Atsižvelkite į mažylio nuomonę

Įsivaizduokite, kad savo gyvenime sulaukėte ypatingos progos ir jai paminėti užsisakėte vietas restorane. Ir štai atnešamas maistas su aukščiausios rūšies padažais prie mėsos. Jūsų burnoje kaupiasi seilės.

Ir staiga prie jūsų žengia vyriausiasis padavėjas, pažvelgia jums į akis ir griežtu balsu taria: „Tik atminkite, ponia. Jūs nepakilsite nuo stalo, kol nesuvalgysite iki paskutinio kąsnelio. Be to, negausite jokio deserto, kol jūsų lėkštė nebus švarut švarutėlė." Ar nepradėtumėte springti nuo tokių žodžių?

Po minutėlės prie jūsų prišoka virėjas su barzda, užsimaukšlinęs didžiulę baltą kepurę. Jis paima didelį peilį su šakute ir supjausto jūsų mėsą mažais gabalėliais, sumaišo juos su daržovėmis ir tada ima jus maitinti.

Tik įsivaizduokite, kaip jaustumėtės vaiku dėtas. Kodėl jam ši situacija turėtų patikti labiau nei jums? Nulipkite jiems nuo sprando ir nekariaukite dėl maisto.

Išvada

Dauguma vaikų, kurių tėvai tvirtina, kad jie visiškai nevalgo, iš tiesų gauna užtektinai maisto.

Jeigu vaikai valgo tris kartus per dieną, tai išties pagirtina, bet tuos, kurie tam priešinasi, geriau maitinti užkandėlėmis, nei su jais kariauti. Laikas ir mažylio bendraamžių pavyzdys ilgainiui privers laikytis įprastesnių maitinimosi įpročių; tuo tarpu būkite lankstūs ir pasitelkite savo vaizduotę.

Atminkite, maistas ne tik turi mus maitinti, jis mums turi teikti malonumo.

Keturioliktas skyrius

Bjaurūs gerų vaikų įpročiai



Tomis nuostabiomis dienomis, kai jūsų vaikučiai dar buvo maži kūdikėliai, turbūt neįsivaizdavote, kad kada nors skaitysite šį skyrių ir jame atpažinsite savo vaikus. Dabar jau turbūt žinote, kad ir patys mieliausi vaikai gali turėti pačių bjauriausių įpročių. Aptarkime juos detaliau.

Kandžiojimasis

Gydytojai, dirbantys mūsų ligoninės Greitosios pagalbos skyriuje, kartą paprašė manęs paskaityti jiems paskaitą, ir aš maniau, jie nori, kad kalbėčiau kokia nors svarbia medicinos tema. Mano didžiam nustebimui, jiems labiau nei bet kas kitas rūpėjo išgirsti apie tai, kaip elgtis su vaikais,

kurie kandžiojasi! Atrodė, kad mūsų mieste kandžiojimasis pasiekė vos ne epidemijos mastą, o tai trikdė ne tik greitosios pagalbos darbuotojus, bet ir tėvus, vaikų darželių auklėtojus ir bet kokį vaiką ar suaugusįjį, atsidūrusį šalia.

Iš patirties žinau, kad kandžiojimasis – toks darželinukų įprotis, pastebimas daugiausia 1–2,5 metų vaikų grupėse. Tai nėra iš anksto apgalvotas piktavalis veiksmas, tiesiog šios amžiaus grupės vaikų simptomas. Atsikėlęs vos ne „su gaidžiais", jūsų mažasis kandžiotojas tikrai nerezga sąmokslo, kaip jis ryte įžengs į grupę, pasislėps už durų ir užpuls iš pasalos tik pasirodžiusį Fredį Smitą, suleisdamas jam į ranką dantis, lyg kokia pasiutusi piranija. Tiesiog tuo metu, kai Fredis eis pro šalį, jūsų mažylis bus per daug įsiaudrinęs ir įkąs pagautas impulso. Tuo metu jis negalvojo, jam tiesiog taip išėjo.

Ekspertų, rašiusių šia tema, manymu, tokie veiksmai byloja apie tai, kad vaikas yra per daug įsitempęs, nervingas. Tai gali būti vienas paaiškinimų, tačiau, kaip rodo praktika, atpratinti vaiką nuo kandžiojimosi yra lengviau nei pašalinti tą įtampą, kurios jis yra persisunkęs.

Daugelis kūdikių iki metų suleidžia dantis juos nešiojantiems, nes nesuvokia, kad sukelia skausmą. Ir nors tai nepiktybinis veiksmas, svarbu vaiką mokyti, jog taip elgtis nedera. Užuot rėkę, pykę ant vaiko ar jam net sudavę, iškart nuleiskite jį ant žemės. Vaikelis greitai supras, kad jeigu jis nori būti priglaudžiamas, glamonėjamas, tai turės atsikratyti savo įpročių.

Mažyliai dažnai dantis suleidžia savo broliukui ar sesutei, ir tokiu atveju sudrausminti juos yra daug lengviau, nes ir kandžiotojas, ir tas, kuriam įkando, yra jūsų vaikai.

Kai jūsų atžala apkandžioja kaimynų vaiką, jo tėvai gali tikėtis iš jūsų, kad griežtai nubausite. Jeigu teisybė viešai neatstatoma, kaimynai gali uždrausti savo vaikams net artintis prie jūsų namų, ir tai gali paskatinti ilgalaikius šeimos vaidus, dar aršesnius nei tarp Montekių ir Kapulečių.

Kaip jūs reaguosite į įkandimą, priklausys nuo aplinkybių. Jeigu tai tik nereikšmingas krimstelėjimas džiaugsmingos ekstazės akimirką, užteks švelnaus įspėjimo. Jeigu kandžiojimai kartojasi arba jeigu jie yra tyčiniai ar sunkesni, ir griežti perspėjimai ignoruojami, reikia imtis griežtesnių

priemonių, tarkim, apriboti žaidimus, ir, nors tai galbūt nėra labai teisingas sprendimas, švelniai pliaukštelėti per sėdynę ir taip duoti suprasti, kad riba peržengta.

Kai jūsų mažylis įkanda kuriam nors darželio vaikui, visiškai kas kita. Jūs atsiduriate viešo dėmesio centre, ir žaidimų čia neatimsi, o jeigu suduosite per sėdynę, būsite pasmerkti bene pusės jus stebinčių. Ypač nemalonu, jeigu jūsų mylimoji atžala tarp kitų mamyčių išgarsėja kaip „dantų nesuvaldantis monstras". Geriausia įdėmiai stebėti situaciją, tvirtu balsu perspėti ir nukreipti mažylį nuo dar vieno galimo puolimo. Bet jei jūsų atžala įkanda dar kartą, ignoruokite kandžiotoją, atiduokite geriausius žaislus ir skirkite dėmesį nukentėjusiai pusei. Tokios priemonės gali pasirodyti pernelyg silpnos, bet kai esate ne namie, jūsų rankos surištos, ir, ko gero, jūsų vaikas turi daugiau dantukų nei yra metodų, kuriuos jums galiu pasiūlyti.

Daugeliui tėvų tokie perspėjimai ir dėmesio nukreipimai gali pasirodyti neveiksmingi. Jeigu jų vaikas įkąstų, jie įkąstų jam atgal. Toks „akis už akį, dantis už dantį" metodas galbūt buvo populiarus prieš 2000 metų. Šiais laikais tikrai galima surasti geresnių būdų.

Tik nepulkite į neviltį – atminkite, kad kandžiojimasis būdingas tik pirmųjų 2,5 metų periodu, ir būkite ramūs – suaugę jie tikrai nepuls kandžioti kitų, nebent žaistų amerikietišką futbolą.

Nosies krapštymas

Mažos nosytės mažiems pirštukams – lyg urvelis triušiams. Labai patogi vietelė tyrinėti, kai daugiau nėra ką veikti. Nors dauguma vaikų to griebiasi, kai tampa nuobodu, retkarčiais ir vyresnis vaikas taip elgiasi, tiesiog kad paerzintų savo tėvus.

Pirštas nosyje – tėtis pratrūksta pykčiu. Nagi, bandysim dar kartelį – tėtis ir vėl pratrūksta, – koks džiaugsmas vaikui! Štai ir vėl rankytė kyla-leidžiasi, lyg smuikininko alkūnė. Kai taip nutinka, geriausia nekreipti dėmesio, užsiimkite naudingesne veikla, o jeigu vis dėlto ignoruoti atsisakote, nepaverskite to žaidimu, būkite tvirti ir nepalenkiami.

Pirštų kaišiojimas į nosį iš nuobodulio – kas kita. Kai neseniai važinėjau po Jungtines Valstijas su paskaitų ciklu, kone kiekvienoje paskaitoje kuris nors iš tėvų paklausdavo manęs apie nosies krapštymą. Galima pamanyti, kad šis įprotis būdingas tik Šiaurės Amerikos šnervėms, tačiau taip nėra, tai tiesiog mažų vaikų pramoga.

Mažylis žiūri televizorių, jam nuobodu, jo mintys bėgioja, o kartu su jomis ir pirštukai – į nosį, iš nosies. Dėl šios problemos galima tik užjausti, tokia jau šių dienų televizija.

Svarbiausia nukreipti mažųjų dėmesį nuo šio įpročio, užimti kuo nors jų rankytes ir mintis. Esu įsitikinęs, kad neturėtume būti labai griežti savo atžaloms. Juk net ir suaugusieji turi daugybę įvairiausių bjaurių įpročių. Kitą kartą, kai sustosite sankryžoje užsidegus raudonai šviesai, pažvelkite į greta stovinčio automobilio vairuotoją. Jūs matote, kur yra viena jo ranka, bet neturite supratimo, ką daro antroji. Štai kodėl kino žvaigždžių limuzinų langai yra tamsinti.

Galvos daužymas

Galvos daužymas – įprotis, kuris gali turėti dvi priežastis. Paprastai taip elgiasi 1–2 metų vaikai isterijos priepuolio metu. Kartais ir kiek vyresni vaikai gali prie to įprasti tarsi prie savotiškos nekaltos pramogos. Tėvai baiminasi, kad toks galvos daužymas gali pakenkti vaiko smegenims, tačiau pagalvoję apie futbolininkus ar boksininkus suprasite, kad net atkakliausios vaiko pastangos negali būti nė prilyginamos. Kiti tėvai įsitikinę, kad tai tikrų tikriausias neįgalumo ar protinio sutrikimo simptomas, bet jeigu kitais atžvilgiais vaikas yra normalus, galvos daužymas tikrai nieko nereiškia.

Kai vaikučiai negauna to, ko jie nori, jie gali kristi ant žemės ir pradėti daužyti į grindis galvą. Jie retai susižeidžia, o jeigu taip ir atsitinka, tai tik nesąmoningai. Paprastai jie stengiasi, kad būtų kuo garsiau, bet kad skaudėtų kuo mažiau.

Galvos daužymo priepuoliai yra trumpalaikiai, nes labai greitai vaikas pradeda suprasti, jog sau sukeliamas skausmas yra netinkamas būdas

bausti kitus. Tai tiesiog kvaila, įsivaizduokite plėšiką, kuris įsiveržia į banką ir sako: „Klokite pinigus arba aš išdursiu šia lazda sau akį." Vaikai greit supras, kad galvos daužymu daug nepasieksi. Jums tereikia nukreipti jų dėmesį kur nors kitur. Jeigu tai pasiekti sunku, tiesiog leiskite jiems tą daryti. Galbūt vaikai ir mažai supranta, bet jie nekvaili. Kad ir ką darytumėte, šis įprotis pranyks savaime iki dvejų metų.

Kai kurie vaikai daužo galvą, kai jiems nuobodu ar kai yra pavargę. Paprastai ši savybė būdinga aktyviems vaikams, kuriems patinka sūpuotis ir švelniai daužyti galvą, ypač lovelėje. Jie tai daro, nes jiems smagu ir migdo ne blogiau nei avių skaičiavimas. Nors vaikus šis veiksmas ir ramina, ritmiškas bumbsėjimas namuose vargu ar ramina suaugusiuosius. Geriausia, ką galite padaryti, – apkamšyti lovelės kraštus, o išimtinais atvejais pakišti pagalvę po kiekviena lovelės koja garsui nuslopinti. Toks daužymas galva nėra blogo elgesio požymis, tai tik nekaltas linksminimasis, suteikiantis tiek pat malonumo, kaip ir nykščio čiulpimas ar nagų kramtymas.

Kvėpavimo sulaikymo priepuoliai

Šie mažų vaikų elgesio sutrikimai ko gero kelia didžiausią nerimą. Vieni vaikai tokių priepuolių patiria iki dešimties kartų per dieną, kiti – kartą per mėnesį. Laimė, dauguma vaikų šio bjauraus įpročio neturi.

Kvėpavimo sulaikymas būna dviejų rūšių: vienas iš įprasčiausių cianotinis (mėlynavimo) ir daug retesnis – išbalimo (alpimo). Cianotiniam priepuoliui ištikus, vaikas savo noru sulaiko kvėpavimą tol, kol įstengia. Tokiu susierzinimo priepuoliu vaikas protestuoja, kad jam neleidžiama elgtis taip, kaip jis nori. Nors ir rečiau pasitaikantis, alpimo priepuolis siejamas su skausmo pojūčiais. Pavyzdžiui, vaikas nesunkiai susižeidžia ir iškart po to jį ištinka alpulys.

Cianotinis (mėlynavimo) priepuolis

Šie priepuoliai paprastai nutinka vaikams nuo 18 mėnesių iki 4 metų, nors „sunkiems“ vaikams jie gali kartotis dar iki pirmojo gimtadienio. Tai nėra naujas reiškinys, sukeltas chaotiško XXI a. gyvenimo būdo. Hipokratas aprašė panašius priepuolius, ištikdavusius sunkiai auklėjamus vaikus senovės Graikijoje.

O nutinka štai kas – vaikas atitraukiamas nuo veiklos, kuri jam atrodo labai svarbi, ir jis, apžvelgęs visą savo reakcijų gamą, nusprendžia, kad kvapo sulaikymas bus daug efektyvesnis nei jo ankstesni, švelnesni pykčio priepuoliai. Tada jis pradeda rėkti, surinka maždaug tris kartus, kiek leidžia jėgos, paskutinį riksmą tęsia tol, kol plaučiuose nebelieka oro. Šalia esantys suaugusieji laukia, kada jis vėl įkvėps, tačiau sulaukia tik tylos. Negirdėti jokio kvėpavimo. Penkiolika sekundžių vaikas savo noru sulaiko kvėpavimą, todėl pamėlynuoja ir apalpsta. Būdamas be sąmonės, vaikas praranda valingo kvėpavimo kontrolę, jo organizmas nesąmoningai įjungia „automatinį pilotą“ ir kvėpavimas atsinaujina, visa sąmonė sugrįžta dar po penkiolikos sekundžių. Kartais tokie priepuoliai gali pasibaigti nedidelėmis konvulsijomis, sukeldami dar didesnį tėvų susirūpinimą.

Kvapo sulaikymo priepuoliai išgąsdina tėvus, tačiau vaikams žalos nepadaro. Nors gydytojų skiriamas gydymas šiuo atveju yra labai paprastas, gerai suprantu, kad tėvams jį pritaikyti labai sunku. Šį kvėpavimo sulaikymo priepuolį reikia vertinti panašiai kaip bet kurį pykčio priepuolį ar bet kokį netinkamą elgesį. Tiesiog geriausia juos visiškai ignoruoti, nes jeigu supanikuosite, tokie priepuoliai gali pasikartoti ir ateityje.

Pirmiausia tėvai turi būti tikri, kad tai kvapo sulaikymo priepuolis, o ne kokie nors kiti medicinos sutrikimai, kurių jie neatpažįsta. Tik tuo įsitikinus galima taikyti dėmesio nukreipimo ir ignoravimo metodus. Dėmesio nukreipimo taktika dažniausiai nepasiteisina, tad kai vaikas nustoja kvėpuoti, jį reikia palikti ramybėje. Tėvai turi įdėmiai stebėti vaiką, kai jis trumpam praranda sąmonę, bet tą akimirką, kai sąmonė

grįžta, turi iškart nuo jo atsitraukti, kad ir kaip sunku tą padaryti. Atmerkęs akis mažylis tikėsis išvysti susirūpinusią auditoriją, tačiau pamatys, kad jis tuščiai švaistė savo laiką, nes šalia nieko nėra.

Kai kurie ekspertai siūlo apšlakstyti vaiko veidą šaltu vandeniu, vos tik jis pradeda sulaikyti kvėpavimą. Galimas daiktas, tai efektyvu, tačiau pagelbės tik tuo atveju, jei tą darysite per pirmąsias penkiolika priepuolio sekundžių. Vėliau tą daryti beprasmiška ir galbūt net pavojinga.

Aš nepuoselėju iliuzijų, jog ši taktika yra lengva, bet tikrai žinau, kad tvirtumas ir vaiko ignoravimas, kad ir kaip būtų sunku, yra efektyviausi metodai gydant šį sutrikimą. Vyresniems nei ketverių metų vaikams kvėpavimo sulaikymo priepuoliai būna ypač reti.

Išbalimo (alpimo) priepuolis

Tai nėra tikras kvėpavimo sulaikymo priepuolis, nes jis labiau panašus į paprastą nualpimą, nei būdą siekti didesnio dėmesio. Vaikai, kuriuos ištinka tokie priepuoliai, dažnai būna liguistai jautrūs skausmui ar baimei, o tai dažniausiai ir tampa tokio sutrikimo priežastimi. (Tikėtina, kad užaugę jie priklausys tai kategorijai suaugusiųjų, kurie nualpsta vien pagalvoję apie švirkštą ar išvydę kraują.)

Dvejų metų vaikas, vaikščiodamas po stalu, gali smarkiai susitrenkti galvą į stalo kraštą. Alpimo priepuolio metu jis neverks ir nesulaikys kvėpavimo, jis tiesiog suglebs ir susmuks ant žemės. Jo širdies pulsas dramatiškai sulėtės, jis išbals lyg drobė. Tai prilygsta suaugusiųjų nualpimui, po jų vaikai paprastai greitai atsigauna.

Ką daryti ištikus tokiam priepuoliui? Jeigu mažylis guli, nieko daugiau daryti nereikia. Vaikas greitai atsigaus. Jeigu priepuoliai ištinka dėl nevalingo reflekso, tuomet vaiką, vos jam atsigavus, reikia priglausti, parodyti jam didesnį dėmesį. Kai kurie autoriai, rašiusieji apie šiuos priepuolius, vis dėlto nesutaria, ar tokiais veiksmais siekiama atkreipti į save dėmesį ar ne, ir todėl siūlo, kad tėvai po tokių priepuolių per daug nešokinėtų apie vaiką.

Leiskite man nuraminti tėvus, kurių vaikus ištinka kvėpavimo sulaikymo priepuoliai, kad tai nėra rimta situacija. Šiuo atveju labiau guosti reikėtų tėvus, o ne vaikus.

Žaidimai su intymiomis vietomis

Dauguma mažamečių žaidžia su savo lytiniais organais, vieni anksčiau, kiti vėliau. Jie gali juos liesti, trinti, supti ar judinti savo kojas dėl malonių pojūčių, kuriuos šie judesiai teikia. Toks mažylių elgesys yra normalus, ir jis neturi jokių seksualinių užuominų.

Daugelį šimtmečių vaikų masturbavimasis kėlė tokį pasipiktinimą, kad dabar net plataus akiračio liberalių pažiūrų tėvai vis dar susigūžia iš baimės pamatę savo vaikus tai darant. Pasakaitės, esą nuo masturbavimosi žmogus gali išprotėti ar net apkursti, arba būti ištiktas abiejų šių negalių, vis dar skamba jų ausyse. Viktorijos laikais buvo skelbiama, kad nuo to galima net apakti. Žinoma, tai visiška nesąmonė, bet net jeigu tai būtų tiesa, dauguma mūsų vaikų vis tiek tai darytų.

Šiomis dienomis tėvai raginami atsipalaiduoti, ignoruoti šiuos veiksmus ir pažaboti savo pyktį bei susierzinimą. Su savo genitalijomis linkę žaisti tiek berniukai, tiek mergaitės. Šis polinkis atsiranda jau antraisiais gyvenimo metais, kai praskleidžiamas vystyklas ir atsiveria nauja zona tyrinėjimams. Protingiausia taktika – visiškai ignoruoti šį nekaltą įprotį.

Žinoma, man labai lengva patarti ignoruoti, tačiau ką daryti, kai jūsų vaikas stovi bažnyčioje rankas sukišęs į savo kelnes, arba kai namuose viеši seneliai? Na, ką gi, telieka tik nepiktai atitraukti nusižengusią ranką ar sudominti vaiką kokia nors įdomesne veikla. Kartoju dar kartą, tokiame ankstyvame amžiuje šis įprotis neturi jokių seksualinių atspalvių. Jis pasireiškia dažniausiai tada, kai vaikai pavargę, įsitempę ar kai nuobodžiauja. Ignoravimas, dėmesio nukreipimas ir sudominimas kokia nors veikla, o ne gėdinimas ar baudimas – štai geriausia reakcija.

Kiek vėliau, ikimokykliniais metais, vaikai pastebi, kad berniukai ir mergaitės nėra vienodi. Šis atradimas sukelia nekaltą susidomėjimą, tai yra normalu ir natūralu, būdinga tam tikram vaiko raidos etapui. Į šį reiškinį reikėtų žiūrėti tolerantiškai ir šiek tiek pro pirštus.

Kai neseniai lankiausi Jungtinėse Valstijose, viena pokalbių laidos vedėja prisipažino sutrikusi, kai jos pačios trejų su puse metų berniukas prieš dieną buvo aptiktas nuogas kartu su ketverių metų kaimynų mergaite. Aš pasakiau, kad visa tai man atrodo visiškai normalu, ir ji su tuo sutiko, tačiau kaimynė šį nutikimą suprato kaip rimtą pasikėsinimą į jos mergaitę. Aš atsakiau, kad ne vaikai, o kaimynė turi problemų ir galbūt jai reikėtų apsilankyti pas psichiatrą. Ir tada laidos vedėja lyg žirnius išbėrė: „Bėda ta, kad ji pati yra psichiatrė."

Susirūpinimas dėl seksualinių tvirkinamųjų veiksmų

Statistikos duomenys yra labai skirtingi, tačiau remiantis konservatyviausiais vertinimais, kas dešimta suaugusi moteris ir kas dvidešimtas suaugęs vyras vaikystėje patyrė tvirkinimą ar seksualinę prievartą, kurie apima visą skalę – nuo lietimo iki paties lytinio akto.

Kalbant apie seksualinę prievartą, blogiausia, kad kaltininkas yra paprastai vaiko pasitikėjimą pelnęs gerai pažįstamas suaugęs ar paauglys. Tai gali būti giminaitis, šeimos draugas, patėvis ar net tėvas. Seksualinės prievartos atveju piktnaudžiaujama viršesne jėga ir vaikai verčiami jaustis kalti, o vyresnieji vaikai net gali būti prigrasinami tylėti.

Kaip pediatrui, man šią diagnozę ypač sunku nustatyti. Aiškiausia jos forma pasireiškia akivaizdžiu fiziniu sužalojimu arba kai pateikiami abejonių nekeliantys faktai. Tačiau dažniausiai vienintelis ženklas, kad kažkas negerai, yra elgesio pasikeitimai. Vaikas gali tapti uždaras, piktas ar demonstruoti nederamai atvirus lytinius veiksmus. Kai nuovokus tėvas ar mama pastebi šias permainas, jie gali pradėti aiškintis, rinkti įkalčius, tačiau mokyklinio amžiaus vaikas dažnai jaučiasi toks kaltas ir sutrikęs, kad atsitveria nuo kitų tylos siena.

Dažnai tenka susidurti ir su kita šios problemos puse, kai tėvai yra klaidingai paskelbiami ir tardomi kaip prievartautojai. Kaip rodo mano

patirtis, taip paprastai atsitinka vyresniųjų vaikų grupėje, kai paauglių, turinčių nemenkų raidos ir elgesio sutrikimų, seksualinis elgesys tampa akivaizdžiai nederamas. Apie šeimoje naudojamą seksualinę prievartą įrodymų nėra, yra tik akivaizdžiai visuomenei nepriimtinas elgesys, kuris ir priverčia itin uolius vaikų teisių priežiūros tarnybų darbuotojus parašyti raportą. Dažnai šeimos jau ir taip balansuoja ties išlikimo riba, ir toks tėvų puolimas, nors teisiniu požiūriu yra būtinas, yra visiškai destruktyvus. Prievarta žaloja vaikus, tačiau klaidingi pranešimai apie vykdomą prievartą prieš vaikus gali galutinai išardyti netvirtas stresų kamuojamas šeimas.

Svarbiausias patarimas tėvams – palaipsniui šviesti, bet ne gąsdinti vaikus apie galimą prievartą, patarti vengti nepažįstamų žmonių ir išaiškinti, kaip yra svarbu ištarti „ne". Dvejų metų vaikas iš pradžių nelabai supras, kas jam aiškinama, tačiau moksleiviai tikrai supras. Mes turime būti budrūs, kai pastebime keistą, nederamai atvirą seksualinį elgesį.

Viena liūdniausių prievartos pasekmių yra ta, kad vaikas negali daugiau pasitikėti savo tėvais, kurie turėtų jį ginti ir saugoti. O man liūdna dėl to, kad aš, ko gero, iš visų savo konsultuojamų vaikų diagnozuoju tik nedidelę dalį seksualinės prievartos aukų.

Verkšlenimas

Verkšlenimas ir inkštimas – ko gero labiausiai tėvus iš proto vedantis vaikų įprotis. Nieko keista, kai vaikai, kurie yra pavargę, sirguliuoja ar kuriems kalasi dantys, verkšlena ir inkščia, tačiau tą daro ir sveiki, gerai pailsėję mažyliai, bandydami paskutinius tėvų kantrybės lašus. Šis vaikų įprotis prilygsta vos ne kinų kankinimo vandeniu priemonėms. Kiek rodo mano patirtis, berniukai paprastai savo hiperaktyvumu ir išties blogu elgesiu gerokai pralenkia mergaites, tačiau verkšlenimu ir inkštimu dailioji lytis gali pretenduoti į aukso medalį.

Vaiko gebėjimai inkšti nepaprastai skiriasi. Vieni vaikai neverkšlena apskritai, kiti pradeda inkšti pirmai progai pasitaikius, treti zirzia prie-

šokiais, bet užtęsdami šią agoniją, kurią galima sulyginti su kankinimo priemonėmis, taikytomis ispaniškosios inkvizicijos.

Bėda ta, kad verkšlenti savo mažylius dažnai nesąmoningai pastūmėjame mes patys, rodydami jiems nederamą pavyzdį. Keturmečiui neleidžiama eiti į lauką žaisti, nes lyja. Jis verkšlena, inkščia. Po dešimties minučių tokio zirzimo jūs prarandate kantrybę ir galiausiai nusileidžiate, kad galutinai neišsikraustytumėte iš proto. Štai ir pralaimėjote. Jūs parodėte vaikui, kad aiškus „ne" gali pavirsti aiškiu „taip", tereikia tik ilgai pazyzti. Tokia išeitis nėra pati geriausia.

Sumanios mamytės visada gali apraminti virkautojus surasdamos jiems kokią nors įdomią veiklą namuose, pasiūlydamos ką nors, kas vaikus sudomintų. Tokia taktika galėtų pagelbėti, jeigu vaikas nėra beviltiškas zirzlys.

Jeigu dėmesio nukreipti nepavyksta, vaiką reikėtų ignoruoti. Vargu ar atsirastų mirtingasis, kuris galėtų likti visiškai abejingas nenutylančiam verkšlenimui, todėl bent jau turime pasistengti apsimesti, kad mums tai nerūpi – tegu verkšlena. Toks abejingumas daro įspūdį įsižeidusiai pusei. Kai tėvai nebeįstengia ignoruoti zirzimo, ir situacija, regis, tuoj taps nebekontroliuojama, pats laikas paskelbti *pertraukėlę*, kuri padės susitvardyti, priešingu atveju visi aplinkui bus labai nelaimingi.

Jeigu dėmesio nukreipimas, ignoravimas ir *pertraukėlė* pasirodo neveiksmingi, yra dar viena priemonė – mamytė pagriebia įsismarkavusį vaiką ir ištempia jį į kiemą. Dauguma vaikų, vos tik ištrūksta iš ankšto kovos lauko namuose, savo „ožius" apmaldo, o tam nedaugeliui zyzlių, kuriems ir ši priemonė nepadeda, sunkiai seksis konkuruoti su paukštelių čiulbėjimu ir mašinų gaudesiu.

„Bėgliai"

Kiekvienas vaikas yra atskira knyga, ir tie, kurie gerai išmano vaikų psichologiją, supras, kad iš prigimties vaikai yra labai prieraišūs ir nelinkę atsiskirti nuo savo tėvų. Tačiau labai nedidelei jų daliai, regis, tai

nė motais, jie nuolat pabėga nuo tėvų ir amžinai pasiklysta. Tokie „bėgliai“ – tikras išbandymas tėvams, priverstiems sparčiai žirglioti centrinėmis miesto gatvėmis, kad nepamestų vaiko iš akių, „žaisti slėpynių“ prekybos centruose ir kankinamai laukti, kol balsas per garsiakalbį praneš, kad rastas pasiklydęs mažylis, kuris laukia savo tėvelių prie centrinio įėjimo. Jeigu jūsų atžala priklauso tokių „bėglių“ kategorijai, pasirūpinkite, kad ant kaklo jam būtų parišta etiketė tarsi kokiam žaisliniam meškiukui.

Laimė, dauguma „bėglių“ įgauna pakankamai proto maždaug per šešis mėnesius ir šio įpročio atsikrato, tačiau kai kuriems šis periodas gali užtrukti ir kelerius metus. Man ne itin sekasi gydyti vaikus, kurie bėga. Tėvams galiu tik pasiūlyti išlikti tvirtais ir budriais bet kuriuo metu arba griebtis mažylių pavadėlių. Esu pritaisęs pavadėlius daugeliui vaikų, iš jų dviem mažyliams, kurie turėjo keistą įprotį – šokinėti į pradedančius judėti autobusus. Pirmasis mažylis darė tai siekdamas patraukti suaugusiųjų dėmesį ir kaskart būdavo atplėšiamas nuo autobuso, kai tik tas pajudėdavo. Antrasis vaikas sugebėdavo įšokti į autobusą ir nuvažiuoti vos ne iki paskutinės stotelės, tuo tarpu jo motina lėkdavo iš paskos taksi.

Viena mamytė pasakojo, kaip kartą jai apsipirkinėjant prekybos centre, mažyliui tapo nuobodu ir jis nuklydo. Buvo paskelbta paieška, iškviesta policija. Vėliau paaiškėjo, kad jis pakilo eskalatoriumi į antrą aukštą ir susirado lovų skyrių. Ten išbandė kelias lovas ir galiausiai buvo surastas vienoje jų, karališkojoje *Posturepedic,* kietai įmigęs.

Suaugusiųjų pertraukimas

Vienas iš labiausiai erzinančių vaikų įpročių – nuolatinis suaugusiųjų pertraukimas, kišimasis į jų pokalbius. Kai kuriose šeimose tėvai tiesiog nepajėgia susikalbėti vienas su kitu, kai šalia jų sukiojasi mažylis. Tėvai dažnai negali nei apsikabinti, nei pasibučiuoti, nes šou žvaigždė sprauste spraudžiasi tarp jųdviejų.

Vaikas turi tris problemas. Jis įsitikinęs, kad jo protingi pastebėjimai yra neregėtos svarbos ir kad visi tiesiog privalo nutilti ir jį išklausyti. Jam nepatinka perleisti kitiems tokią numylėtą centrinę sceną ir jis žino, kad jeigu jis dabar pat nepasakys, ką norėjo, vėliau pamirš ir niekada nebeprisimins.

Kai kurie vaikai tampa tiesiog nepakenčiami, kai ateina svečių, kurie nori pasišnekučiuoti su tėvais. Vaikas neleidžia nei vieniems, nei kitiems išsižioti, tada tėvai galiausiai praranda kantrybę ir nebesusitvardo, o vizitas visiems dalyvaujantiems tampa beprasmiu laiko gaišimu. Jeigu namuose lankosi geri draugai, jie supras, kad vaikui reikia daug dėmesio, o jeigu svečiai nebus tokie įžvalgūs, jų nebuvimas galbūt ir nebus didelis praradimas.

Kai kurie vaikai neleidžia tėvams kalbėtis telefonu. Jie taip triukšmauja, kad susišnekėti tampa nebeįmanoma, arba sukelia namuose tokį chaosą, kad pokalbį tenka nutraukti.

Prieš keletą metų aš rūpinausi vienu neįgaliu berniuku, kurio mėgstamiausia išdaiga buvo sulaukti, kol suskambės telefonas, ir tada kosminiu greičiu pradėti lakstyti po namus, įjungiant visus įmanomus elektros prietaisus. Kai mama padėdavo ragelį, namuose ūžte ūždavo dulkių siurbliai, maisto kombainai, plaukų džiovintuvai, visur tvieksdavo šviesos, tarsi kokiuose krištoliniuose rūmuose šeštadienio vakarą, o elektros skaitiklis sukdavosi kaip automobilis „Grand Prix" lenktynėse.

O dabar blogoji žinia... Neturiu patarimų tiems, kurių vaikai taip elgiasi, galiu tik patikinti, kad tai visiškai normalus elgesys. Manyčiau, svečiai, kurie mėgina užvaldyti visą tėvų dėmesį, vaikui atrodo labai nuobodūs ir todėl jis bando jiems sutrukdyti. Ilgus pokalbius telefonu geriausia atidėti vakarui. Nuolatinis pokalbių pertraukimas savaime liausis baigiantis ankstyvajai vaikystei, kai bus geresnė vaiko atmintis, jis taps mažiau impulsyvus ir išmoks laukti savo eilės. Kartais patartina aukštesnėse lentynose laikyti ypatingus žaislus, kuriuos galima vaikui pasiūlyti mamai kalbantis telefonu. Ypač tai gelbsti, kai dirbama namuose. Šioje situacijoje mobilusis telefonas – tiesiog būtinybė.

Griežimas dantimis

Nuo dantų griežimo garso ne vienam tėveliui nubėga šiurpuliukai per nugarą ir verčia manyti, kad jų vaikas psichiškai neįgalus. Dantų griežimas miegant yra visiškai įprastas reiškinys. Iš to negalima spręsti, kad vaikas turi kirminų ar kokių nors psichinių sutrikimų. Šioje situacijoje mažai galima padėti, nors ypatingais atvejais kartais įsikiša odontologai.

Sveiki vaikai kartais garsiai griežia dantimis ir dienos metu, bet, kiek rodo mano patirtis, toks elgesys būdingesnis vaikams su stipria negalia. Kai kam iš tėvų, kaip jie patys pasakojo, pavyko atpratinti vaikus nuo šio įpročio, nors man asmeniškai nepavyko įsitikinti, kad nuo šio nervus draskančio garso būtų kokia nors efektyvi gydymo priemonė.

Nešvanki kalba

Net karaliai ir karalienės vartoja negražius žodžius, bet, žinoma, tik privačiame gyvenime. Mūsų vaikai skiriasi nuo karališkosios šeimos narių – jie girdi žodžius šeimoje ir kartoja juos išėję į viešumą! Tačiau kalba nėra pagrindinė mažylių problema. Dažniausiai pirmuosius nešvankius žodžius jie išmoksta pradėję lankyti ikimokyklines įstaigas, kartu su visais kitais normalaus ugdymo elementais, o namuose pavirsta mažomis papūgėlėmis. Iš tiesų tėvai dažnai skundžiasi, kad nešvankių žodžių jų vaikai prisirenka darželyje, tačiau manyčiau, kad ką nors jie nugirsta artimiausioje aplinkoje. Mažyliai puikiai sugeba mėgdžioti, o savo atmintimi jie kartais tiesiog stebina. Tiesiog prisiminkite tai, kai kitą kartą plaktuku pataikysite sau į pirštą, o ne į vinį, ar komentuosite kieno nors prastą vairavimą.

Viena mama man papasakojo tokią istoriją. Jos vyras mylėjo savo sodą. Kai kaimynų šuo nesiliovė kasęs ten žemę, jis labai supyko ir išvadino šunį „prakeiktu mišrūnu“, nepastebėdamas, kad šalia stovi jų mažylis, gaudantis kiekvieną žodį. Vėliau eidama į prekybos centrą, šeima praėjo pro dailiai sušukuotą pudelį. Mažylis bedė pirštu į pudelį ir visiems be išimties paskelbė: „Prakeiktas mišrūnas!“

Blogiausia ne tai, kiek žodžių pasakyta, o tai, kur vaikai juos vartoja. Daugelis nešvankybių susijusios su religija, priesaikomis, tačiau, nepaisant to, tokia kalba bažnyčioje skamba nekaip.

Mažylius ypač domina „tualetinė" tematika. Užpakaliai ir kūno funkcijos, regis, yra smagiausios pokalbių temos, galbūt dėl to, kad ribotos patirties mažylis šiomis temomis išties turi ką pasakyti.

Susižavėjimas kūno funkcijomis paprastai savaime pranyksta maždaug nuo penkerių metų, o iki to šį susidomėjimą reikia pamažu gesinti, nukreipiant vaiko dėmesį į kitus dalykus.

Kai nauji netinkami žodžiai pasipila iš vaiko burnos, dažniausiai jis net nežino, ką jie reiškia, bet žino, kaip įdomiai šie žodžiai veikia jo tėvus. Geriausia apsimesti kurčiu, o kartais griežtai įspėti, tarkim: „Mes nenorime to girdėti." Jeigu tėvai, kaskart išgirdę iš vaiko lūpų kokį nešvankų žodį, sukelia isteriją, vaikas supras galįs šį „ginklą" naudoti nuolat, kai gyvenimas pasirodys jam nuobodus.

Nereikėtų leisti vaikams savo nešvankia kalba sąmoningai jūsų erzinti. Mėginkite tokius negražius žodžius švelniai, neįkyriai šalinti iš jų žodyno. Audringas pasipriešinimas gali sukelti daugiau bėdos ir tik įtvirtinti šį bjaurų įprotį.

Jeigu šeimoje vadovaujamasi demokratiškais principais, logiška, kad jeigu tėvams leidžiama kalbėti nešvankiai, tokią pat teisę turi ir vaikai. Jeigu nenorite, kad mažylis vartotų negražius žodžius, kontroliuokite savo pačių kalbą.

Automobilio kėdučių atsisakymas

Ekspertai tvirtina, kad kai vykstame kur nors automobiliu, turime pasodinti vaiką į jam specialiai pritaikytą automobilio kėdutę ir gerai užsegti sėdynės diržą. Tačiau yra vaikų, kurie kategoriškai atsisako sėdėti tokioje kėdutėje.

Jeigu vaikas nenusėdi savo vietoje, pavažiuokite į šalikelę ir nepajudėkite iš vietos, kol jis nebus vėl saugiai pasodintas ir prisegtas diržu. Pažvelkite mažyliui į akis ir griežtai pasakykite: „Šis automobilis

nepajudės, kol nebus užsegtas tavo diržas." Jeigu situacija pasikartos, dar kartą perspėkite vaiką. Po keleto perspėjimų jūs nebeturite iš ko rinktis.

Vaikas, besiblaškantis po automobilį, – labai pavojingas. Įvykus avarijai, jis gali žūti. Sustabdžius policijai, galite būti nubausti. Vargu ar suminkštinsite policijos pareigūnų širdį, jei pasakysite jiems: „Aš negaliu priversti savo dvimetės atžalos sėdėti automobilio kėdutėje."

Šiaip esu prieš pliaukštelėjimus vaikui per užpakalį, bet šiuo atveju turbūt reikėtų to griebtis. Aiškiai perspėkite: „Jeigu dar kartelį atsisegsi diržą, aš tau pliaukštelsiu per sėdynę." Būkite neperkalbami, nesijauskite kalti ir nenusileiskite.

Vagystės

Jaunesniam nei penkerių metų vaikui nepriskiriamas toks nusikaltimas kaip vagystė. Tačiau suaugusieji tarytum apsėsti nuosavybės jausmo – kas kam priklauso, ir jie išleidžia tūkstančius saugodami, apdrausdami ir užrakindami visus savo turtus, pinigus, brangenybes. Mažamečiai laimingi dar neįžengę į šį gyvenimo etapą; jiems visiškai nerūpi, kas kam priklauso, kieno nuosavybės teisė, neįdomūs jokie teisiniai dokumentai ar aktai. Nors jie ir gali pasisavinti atskirus daiktus ar pinigus, tą jie daro nepiktybiškai. Todėl vaikui būtina ramiai išaiškinti, kad paimti daiktai turi būti grąžinti ten, kur jie buvo. Daugiau nieko sakyti nereikia.

Kai tai atsitinka svečiuojantis, būtina elgtis griežčiau ir paisyti žmogaus, kurio namuose jūs svečiuojatės, interesų.

Vėmimas kaip tėvų baudimo priemonė

Kai jaučiuosi nekaip, labiausiai baiminuosi susidurti su vaikais, kurie turi polinkį vemti. Šią problemą, žinoma, galima įveikti, tačiau gydymo metodas gali būti nepaprastai sudėtingas. Kai kurie vaikai skrandžio vir-

šuje turi silpną vožtuvą, dėl to jie dažnai ir be jokių pastangų atryja maistą. Kitų anatomija yra normali, tačiau nuo pernelyg smarkaus verksmo ar kosėjimo jie gali lengvai grąžinti maistą.

Tačiau yra grupė vaikų, kurie vemia vien siekdami manipuliuoti savo tėvais, norėdami juos nubausti. Šie vaikai mums, vaikų elgesio specialistams, – vieni kiečiausių riešutėlių.

Vaikams, priklausantiems pirmajai grupei, su silpnu skrandžiu, būtina tiksli diagnozė, gydymas ir priežiūra. Antrosios grupės vaikams, kurie greitai pastebi, kad kosėjimas ar verkimas išprovokuoja vėmimą, būtinas griežtas, bet kartu ir švelnus požiūris. Galima leisti jiems verkti, bet vos tik paprastas verkimas perauga į smarkų isterišką kūkčiojimą, būtina kuo greičiau įsikišti, kol neįvyko nelaimė. Šiems vaikams reiktų taikyti *kontroliuojamo verkimo* metodą (žr. 11 skyrių), tačiau svarbu neužtęsti verkimo periodo. O jeigu vėmimas yra tik būdas manipuliuoti tėvais, būtina imtis griežtesnių priemonių.

Dažnai tenka susidurti su dar viena grupe vaikų, kurie vemia, kai negauna to, ko nori. Šiai trečiai grupei priklauso daugiausia mažyliai nuo vienerių iki 2,5 metų. Tėvai dažnai susiduria su tuo tada, kai paskelbta *pertraukėlė* vaiko drausminimui yra žlugdoma vėmimu. Tada tėvai, negalėdami pritaikyti jokio konkretaus gydymo, dažnai lieka visiškai bejėgiai ir nesugebantys kontroliuoti savo vaikų.

Tokiems mažyliams *pertraukėlė* visų pirma galėtų būti taikoma kartu su mano siūlomu *kontroliuojamo verkimo* metodu. Vaiką reiktų nuvesti į jo kambarį ir leisti ten jam išsiverkti, tada šiek tiek paguosti, kol supras, kas vyksta, tačiau neskirti jam viso dėmesio. Jeigu vėmimo pavyksta išvengti ir vaikas aprimsta, nuostabu. Jeigu guodimas tik paaštrina situaciją ar jeigu vaikas ima vemti, tuomet reikia pereiti prie griežtesnės taktikos.

Paguldytas į lovytę, jis vemia. Jūs supykstate ir prarandate savitvardą, tačiau atminkite – negalite leisti, kad jus šantažuotų. Ramiai, be panikos nuveskite apsivėmusį vaiką į vonią. Ir uždarykite duris.

Greitai perklokite lovytę, kad vaikas nė nespėtų pamatyti, kaip tą darote, ir kaip esate susinervinę. Grįžkite į vonią, ramiai nuvilkite nuo vaiko drabužėlius, nuprauskite jį vėsiu vandeniu, nusausinkite. Aprenki-

te jį kelnytėmis ar pižamėle ir iškart paguldykite į lovą. Visa tai turite padaryti dalykiškai, be pykčio, be jokių emocijų, neskirdami tam ypatingo dėmesio.

Turiu pabrėžti, kad tokių priemonių griebtis nėra įprastas dalykas, bet kai yra būtina, šis metodas pasirodo veiksmingas.

Neseniai dirbau su labai sumania mama ir jos dvimetėmis dvynukėmis. Šios mažylės buvo neįtikėtinai karingos, nesukalbamos ir, deja, turėjo įprotį vemti, regis, be menkiausių pastangų. Viena jų sirgo gana rimta astmos forma, jai buvo paskirtas inhaliacinis gydymas, o kita puldavo į isteriją vos paguldyta į lovą. Vos tik šios mažos princesės būdavo verčiamos ką nors daryti, jos nesiginčydavo, tiesiog išvemdavo visą maistą.

Laimė, jų mama visada užbėgdavo už akių. Kai ateidavo metas vartoti vaistus, ji paduodavo mergaitei kibirą, o pati imdavosi inhaliatoriaus. Tuo tarpu kitai kibirą paduodavo prieš miegą, po to, kai mergaitei būdavo perskaityta pasaka, palinkėta labos nakties. Tačiau abiem buvo aiškiai pareikšta, kad vėmimas nebus toleruojamas. Per dvi dienas ši nemaloni problema, kuri suglumintų bet kurį iš mūsų, pranyko kaip blogas sapnas. Mano praktikoje dažnai stebiuosi kai kurių tėvų stiprybe ir išmintimi, jų sugebėjimu surasti išeitį, regis, sunkiausiose situacijose, tokiose kaip ši.

Teršėjai

Šis nemalonus įprotis dažniausiai sutinkamas tarp proto negalią turinčių ligonių, nors retkarčiais ir normalūs vaikai maždaug iki 18 mėnesių taip pat turi šį įprotį. Paprastai tai nutinka anksti rytais, prieš rytinį tualetą. Mažylis dažnai pabunda anksčiau nei kiti šeimynykščiai, jam nuobodu, o jo vystyklas purvinas, ir kad ištvertų nuobodžias valandas, jis „pirštu piešia" ant sienų.

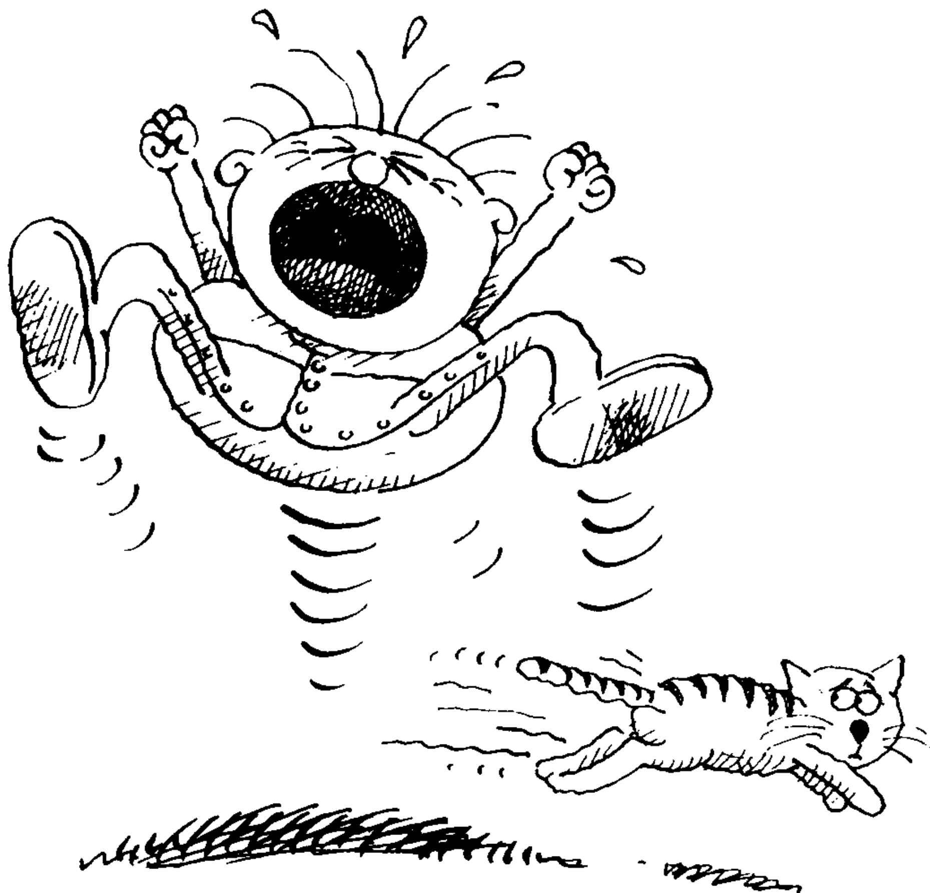
Šis nepaprastai nemalonus įprotis stumia tėvus į neviltį, tad šią problemą bandome įveikti dviem metodais. Pirma, tėvai privalo atsikelti ir pervystyti mažylį vos tik jam pabudus iš ryto. Antra, reikia stengtis, kad

vaikas negalėtų įkišti rankų prie nešvarumų zonos, aprengiant jį kombinezonu ar tokiais drabužėliais, kurie būtų tvirtai susegami. Jeigu parenkamas tinkamas drabužis, joks vaikas, na, nebent koks magas, nesugebės įkišti rankos į teršalus. Laimė, įprotis teršti tarp normalių vaikų yra labai trumpalaikis.

Išvada

Taigi matome, kad ir geriausi, mieliausi vaikai gali turėti bjaurių įpročių. Dauguma jų yra išties nekalti ir praeina vaikui bręstant. Laukdami kada tai nutiks, susikoncentruokite ties šviesele tunelio gale ir ramiai judėkite jos link.

Vaikai, kuriuos sunku mylėti



Kai laukiame į šį pasaulį ateinančio savo pirmagimio, tikimės švelnaus, meilaus, ramaus kūdikėlio. Kai kuriems iš mūsų šis idealas telieka graži svajonė. Vaikelis, kurio sulaukiame, nepaguodžiamai verkia, kone išsiurbdamas iš mūsų visą energiją, ir galiausiai, kai jam sukanka dveji treji metai, mes esame priversti nuolat kariauti, kol pasijuntame išsekę. Tie, kurių vaikai buvo tikri angeliukai, neturi nė menkiausio supratimo, ką jaučia kiti tėvai. Tiesa ta, kad sunkius vaikus iš tiesų labai sunku mylėti.

Nuolatinis verksnys

Yra nemažai vaikų, kurie nuolat verkia ir juos sunku nuraminti. Kai kurie verkia jau nuo pat gimimo, tuo tarpu kiti savo nuolatiniais verksmais užgriūva pavargusius tėvus, vos tik jie pareina namo. Tik nedaugelis

šių irzlių vaikų verkia dėl kokių konkrečių medicininių priežasčių, dauguma rauda be jokios priežasties.

Gydytojai dažnai tokią irzlumo būseną vadina terminu „dieglinis verksmas". Simptomai dažniausiai būna tie patys. Paprastai tokie verksmų priepuoliai prasideda nuo pirmųjų dviejų gyvenimo savaičių ir trunka iki ketvirto mėnesio. Tokie kūdikiai būna neramūs po beveik kiekvieno maitinimo, tačiau nervingiausi jie būna vėlyvą popietę ir vakarais. Jie ima verkšlenti, atrodo labai nelaimingi, akimirką suakmenėja ir pratrūksta garsiai verkti. Mes juos nešiojame, tikėdamiesi, kad atsirūgus jiems palengvės, guodžiame, raminame, tačiau niekas nepadeda. Nors tokio elgesio priežastis tokių verksmų nėra aiški, jo poveikis visiems aplinkiniams visada vienodas – mylintys ir pasitikintys savimi tėvai po kelių tokio verkimo valandų sutrinka, susikremta, įsitempia. Deja, tokie ašarų priepuoliai kai kuriems vaikams tęsiasi iki 12 mėnesių.

Ką daryti

- Kreipkitės patarimų į medicinos slauges ir pediatrus.
- Atminkite, visada tunelio gale yra šviesėlė. Dauguma irzlių vaikų „sunkiausi" iki keturių mėnesių amžiaus.
- Mėginkite surasti jiems patogiausią padėtį, pavyzdžiui, paguldykite juos sau ant rankos, ant peties, ant pagalvės.
- Švelniai pasūpuokite, panešiokite lėtai vaikščiodami po kambarį ar pavežiokite vežimėliu. Tokie švelnūs judesiai ramina.
- Pasiimkite juos kartu su savimi į šilto vandens pripildytą vonią.
- Kai nepadeda jokios priemonės, paguldykite mažylį, paskambinkite draugams ar artimiesiems ir prašykite pagalbos.
- Daugiau informacijos ieškokite mano knygoje *Kūdikiai!*

Reikalaujantis vaikas

Nors dauguma kūdikių-verksniukų nurimsta sulaukę keturių–penkių mėnesių, kai kurie išlieka dirglūs ir visus ankstyvosios vaikystės metus.

Nors jie gali daug verkti ir po 6 mėnesio, labai pasistengus juos galima nuraminti. Tokie vaikai reikalauja nepaprastai daug pastangų ir dėmesio, juos reikia užimti vos ne kiekvieną jų būdravimo akimirką. Skaudu, kai draugų vaikas ramus ir visada patenkintas, tuo tarpu jūs negalite pajudėti nė per plauką be mažylio ašarų ir kaprizų. Kai kurie tėvai priima tokį savo atžalos elgesį kaip neišvengiamą, jie nuolat tenkina jo norus, išlaiko su vaiku glaudų kontaktą ir yra savaip laimingi. Tuo tarpu kiti maištauja, piktinasi, bando pakeisti tai, kas neįmanoma. Ir būtent šiuo momentu jie gali nustoti savo vaiką mylėti.

Ką daryti

- Parodykite vaikui nuoširdų dėmesį, tai padės jam nusiraminti, arba galite piktintis ir galiausiai pradėti kariauti. Šiuo tarpsniu *davimas* yra geriausia išeitis.
- Nešiokitės vaiką su savimi, įsigykite nešynę ar kuprinę, pasodinkite jį šalia, kai dirbate.
- Kai jus aplanko draugai, užimkite būdraujantį vaiką, pasūpuokite jį ant kelių.
- Paprašykite senelių, draugų, kitų šeimos narių, kad pabūtų su vaiku, leistų jums atsikvėpti.
- Kai situacija tampa visiškai nevaldoma, Šeimos dienos centras trumpam laikui gali būti tikras išsigelbėjimas.
- Galite būti tikri, kad dauguma tokių dėmesio reikalaujančių vaikų tampa daug ramesni, kai savarankiškai atsistoja ant kojų ir pradeda vaikščioti.

Nesuvaldomi vaikai

Mes pasiruošę tam, kad mažyliai bus nuolat kažkuo užsiėmę, energingi, išdykę, tačiau kai kurie tėvai turi vaikus, kurie viršija bet kokias ribas. Daugiausia bėdų sukelia pernelyg didelis aktyvumas ir absoliutus nepakantumas bet kam. Hiperaktyvūs vaikai smogia kaip viesulas. Vos tik pradeda vaikščioti, jų yra visur, ir jeigu bent akimirką kuo nors neužimsi,

jie sukels tikrą sumaištį. Šie vaikai-viesulai nuolat reikalauja dėmesio, bėgioja, kažką liečia, čiupinėja, laužo, o kai tik pamato kokį nors plyšį, pro kurį gali ištrūkti, ištrūksta.

Netolerantiški vaikai yra mažiau aktyvūs, tačiau sunkesni. Jie dažnai būna irzlūs, retai kuo patenkinti, ir menkiausias dirgiklis gali sukelti neregėtą audrą. Vieną akimirką jie nori sėstis jums ant kelių, kitą jau nori nulipti, paskui užsimano eiti į lauką, o po minutės – vėl namo. Niekas jiems negali įtikti, o jeigu čia pat neįvykdomas jų noras, jie pratrūksta pykčiu. Jie nuolat visur braunasi, reikalauja, ginčijasi ir nepalieka tėvų ramybėje nė akimirkai. Palaikyti tvarką ir ramybę, kai šalia zuja tokie vaikai, regis, beprasmiška – jie gyvos bombos.

Hiperaktyvūs, ūmaus būdo ar turintys abiejų šių savybių vaikai – tikras išbandymas tėvams. Parduotuvėje jie nuolat pabėga, ginčijasi, kelia audringas scenas. Šeimos susibūrimuose jie greitai susinervina, pridaro nuostolių, verkšlena, zyzia ar pratrūksta nesuvaldomu pykčiu. Tėvai negali suprasti, kodėl jų draugai su savo mažyliais gyvena normalų ramų gyvenimą, tuo tarpu jie – nuolat ties išsekimo riba.

Viena mano pacientė turi itin sunkius dvynius. Pirmuosius gyvenimo metus jie nenutildami verkdavo, nuolat būdavo suirzę, blogai miegodavo, ir dabar, būdami 18 mėnesių, jie amžinai kuo nors nepatenkinti. Viskas jiems blogai: kai jie ant rankų, nori ant žemės, kai yra ant žemės, nori ant rankų, o kai yra maitinami, nenori valgyti, ir atvirkščiai. Motina man prisipažino: „Neseniai nuėjau pas odontologę gydyti dantų kanalų. Buvo nuostabu vieną valandą pabūti pačiai su savimi.“

Matau daugybę puikių tėvų, turinčių vieną tokį mažylį, ir jie yra šimtu procentų įsitikinę, kad niekada daugiau neturės vaikų. Dalis jų yra pikti ir pagiežingi, labiau vos pakenčiantys savo vaikus, o ne jais besidžiaugiantys. Kiti sugeba išlaikyti ramybę ir glaudžius santykius su savo atžala.

Ką daryti

- Įsitikinkite, kad vaiko raida normali. Ar jis girdi? Ar jis gerai kalba? Ar jis protingas? Kilus bent mažiausiai abejonei, kreipkitės į savo apylinkės gydytoją.

- „Įtvirtinkite" savo namus – pasirūpinkite, kad juose nebūtų nieko, kas galėtų vaikui pakenkti ar jį sužaloti.
- Norint sukontroliuoti įnoringus kaprizingus vaikus, geriausia bandyti nukreipti jų dėmesį, numatyti grėsmingas situacijas ir jų vengti.
- Venkite ilgų „ekskursijų" po parduotuves.
- Užėjus ypač smarkiems pykčio priepuoliams, saugiau vaiką izoliuoti nei rizikuoti, kad jis iškrėstų kokią kvailystę. Nuveskite jį į jo kambarį ir palikite.
- Saugumo sumetimais stenkitės apriboti savo socialinį gyvenimą, lankykitės tik pas supratingus draugus.
- Išvykite, kai tik įmanoma, į didesnes, platesnes erdves.
- Priimkite draugų ir šeimos narių siūlomą pagalbą, atokvėpį.
- Įrašykite juos į ikimokyklinės įstaigos sąrašus. Kai ateis tas laikas, galėsite kiek pailsėti, atsikvėpti.
- Nepasiduokite poveikiui tų, kurių vaikai atrodo tikri angeliukai.
- Sunkūs vaikai bus sunkūs, nesvarbu, ar jūs su tuo susitaikote, ar tuo piktinatės. Ilgainiui, vaikui bręstant, situacija palengvės, tad pasisemkite kantrybės ir nenustokite mylėti savo mažylio.

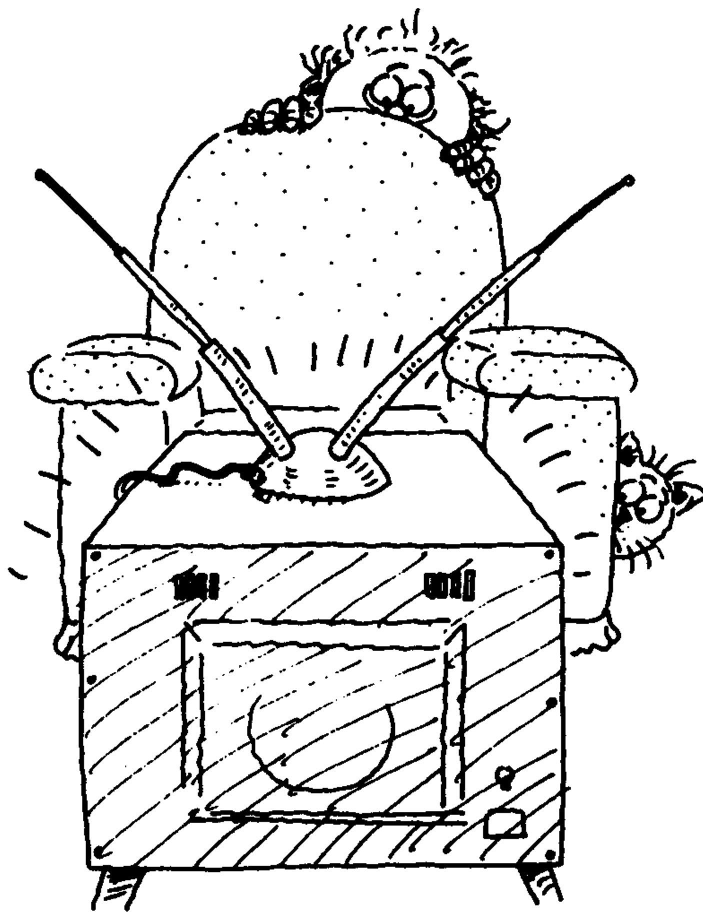
Šešioliktas skyrius

Baimės, čiulptukai ir saugumas



Visi jaunikliai patiria baimės jausmą, ir maži vaikai – ne išimtis. Kai kurios baimės gali atrodyti tėvams „kvanktelėjusios“, o kai kurie vaikų įpročiai, švelniai tariant, keisti. Tėvai niekada tiksliai nežino, kokios jų atžalų savybės yra priimtinos, kokios – ne. Iš tiesų atrodytų, kad ankstyvame amžiuje bet koks elgesys ar būsenos įmanomos, ir šiame skyriuje mes panagrinėsime kai kurias baimes, saugumo jausmą, taip pat apžvelgsime įvairius guodimo metodus.

Kad ir kokios kvailos suaugusiajam gali atrodyti vaiko baimės, vaikui jos yra tikrų tikriausios, ir jų nereikia ignoruoti ar pajuokti. Atviras pokalbis apie nerimus ir baimes gali padėti nustatyti aiškią ribą tarp fakto ir fantazijos. Geriausia vaikystės baimes bandyti įveikti geru suaugusiojo pavyzdžiu, nuolatine parama ir paguoda, kiek vėliau mažinant pernelyg didelį jautrumą. Paprastai pagrindo per daug nuogąstau-



ti nėra, nes dauguma baimių tokiame amžiuje yra tik laikinos. Po kokių metų ar dvejų pažvelgus atgal, kartais sunku suprasti, dėl ko buvo tiek nerimauta.

Skirtingos baimės skirtingu amžiaus tarpsniu

Vaikų vaizduotė paprastai yra labai laki. Išgirdus istoriją ar pasižiūrėjus laidą ar filmą per televiziją, mažylių vaizduotėje, ypač naktį, labai greitai iškyla vaiduokliai, ilgakojės pabaisos ir kiti padarai. Vos gimę kūdikiai nežino, kas yra baimės, būdingos daugeliui mūsų. Turbūt jų laimė, kai pagalvoji, kaip atrodo šiuolaikinės naujagimių priežiūros patalpos, su visais moderniausiais prietaisas, prijungtais prie vargšo neišnešioto mažo gumulėlio. Vienintelis dalykas, trikdantis naujagimį, yra staigus judesys ar triukšmas. Keturiasdešimt naujagimių paleis vienu metu gerkles, jeigu nerangi seselė numes padėklą ant palatos grindų. Nuo gimimo iki 6 mėnesių šioje srityje beveik niekas nesikeičia, tik maždaug nuo septinto mėnesio mažylis staiga

smarkiai prisiriša prie savo pagrindinio globėjo ar globėjos, paprastai mamos. Nuo šiol menkiausias bandymas atskirti jį nuo mamos sukels liūdesį ir ašarų jūrą.

Vienerių metų vaikui toks atskyrimas vis dar išlieka labai skaudus. Be to, vaikas dažnai jautriai reaguos į triukšmą, tokį kaip durų skambutis, dulkių siurblių ar virtuvinių kombainų ūžimas. Stiprėjant decibelams, jis vis stipriau glaudžiasi prie mamos ieškodamas užuovėjos, apsaugos. Keisti žmonės, keisti daiktai ir staigūs judesiai taip pat gali vaikui sukelti neigiamų emocijų. Dvejų metų vaikui atskyrimo nuo savo globėjo baimė vis dar išlieka, tačiau tampa kiek silpnesnė ir labiau nuspėjama nei vienerių metų vaikui. Garsus trenksmas vis dar nemaloniai sujaudina, kaip ir netikėtas stabdžių spiegimas, greitosios pagalbos sirenos kaukimas ar garsus šuns lojimas.

Nuo dvejų iki ketverių metų toks neperskiriamas prisirišimas prie mamos toliau silpnėja ir atsiranda naujos baimės – šiuo tarpsniu daugiausia bijomasi gyvūnų ir tamsos. Gyvūnų baimė pasiekia savo apogėjų maždaug apie trejus metus, tamsos baimė suintensyvėja priartėjus penktajam gimtadieniui.

Ketverių–šešerių metų vaiko vaizduotė – ypač laki, vis stiprėja tamsos baimė, nes naktį vaiką nuolat „aplanko" vaiduokliai, baidyklės, pabaisos ir ateiviai. Vyresni nei šešerių metų vaikai labiau bijo susižeisti, kai kurie jų netgi pradeda bijoti mirties, nors šių dalykų suvokimas vis dar neprilygsta suaugusiųjų supratimui.

Iki dešimties metų vaikas susipažįsta su dauguma suaugusiųjų baimių, kai kurios jų gali lydėti jį visą tolesnį gyvenimą. Vėliau, paauglystėje, jas dar papildo pagrindinė baimė, kad „nepasiseks" taip, kaip visiems kitiems bendraamžiams.

Kai kurios konkrečios baimės

Visi mažamečiai turi vieną bendrą pagrindinę baimę: būti atskirtam nuo savo tėvų. Kitos baimės ateina ir praeina ir yra arba pačių vaikų sugalvotos, arba nesąmoningai įdiegtos tėvų, jų susirūpinimo ar nerimo.

Patinka mums tai ar ne, baimė visada užėmė svarbią vietą mūsų gyvenime, tiek suaugusiųjų, tiek vaikų. Kad ir ką sakyčiau, niekas jos visiškai ištrinti negali.

Atskyrimas

Atskyrimo baimė būdinga visiems vaikams nuo maždaug septynių mėnesių iki ikimokyklinio amžiaus, kai ji smarkiai sumažėja ar net pranyksta. Ši baimė ryškiausia pirmaisiais gyvenimo metais. Jos intensyvumas labai priklauso nuo paties vaiko, nuo šeimos. Iš pradžių vaikas nebijo tik savo mamos, tačiau netrukus į patikimų žmonių ratą pamažu įsileidžiami kiti šeimos nariai, artimi draugai. Žaisdamas mažylis niekada per daug neatitrūksta nuo mamos, net būdamas lauke ar kitame kambaryje kas kelias minutes nori įsitikinti, ar ji yra.

Daugumai tėvų tenka samdyti auklę, kad galėtų dirbti ar užsiimti kita veikla, reikalaujančia išeiti iš namų. Ideali auklė yra močiutė ar senelis, kitas giminaitis ar artimas draugas. Palikti mažylį su kitomis auklėmis iš pradžių gali būti nelengva – atsisveikindamas su tėvais ar vėliau juos pasitikdamas vaikas gali ilgai sriūbauti. Per atsiskyrimo laikotarpį užtektų vieno trumpo skambučio patvirtinti, kad jis nepamirštas ir yra mylimas. Vaiką reikėtų palikti apsuptą jo mėgstamiausių žaislų, tarp daiktų, kurie būtų saugūs ir nekeltų vaikui pavojaus. Be to, atsisveikinant su mažyliu niekada nereikėtų labai skubėti, leiskite vaikui apsiprasti su ta mintimi ir tada ryžtingai išeikite, nesugrįždami pusiaukelėje, kad ir kaip graudžiai vaikas plyšautų.

Nors dauguma mažylių puikiai jaučiasi globojami gerų kvalifikuotų auklių, yra vaikų, kurie be mamos nuolat jaučiasi nelaimingi ir niekada iki galo nenurimsta. Jeigu taip atsitinka, tėvai turi paklausti savęs, gal vertėtų lukteléti dar keletą mėnesių prieš bandant dar kartelį atsiskirti. Žinoma, šiuolaikiniame pasaulyje daugybė tėvų yra priversti palikti vaiką su aukle, nepriklausomai nuo to, ar jiems tai patinka, ar ne. Be kai kurie tėvai, regis, lieka visiškai akli tam, ką jie daro savo vaikams. Viena inteligentiška moteris neseniai manęs paklausė patarimo. Pastaruosius 6 mė-

nesius ji kiekvieną sekmadienį lankydavosi bažnyčioje, o vaiką palikdavo parapijos vaikų lopšelyje, kur jis be perstojo verkdavo. Ką daryti, kad vaikas nesijaustų toks nelaimingas? Paaiškinau jai, jog esu tikras, kad visa suprantantis Dievas greičiausiai labiau norėtų matyti laimingą vaiką nei bažnyčioje užimtą klauptą.

Jau nuo trejų metų amžiaus dauguma gali neskausmingai atsiskirti nuo tėvų ir ramiai leisti laiką ikimokyklinėje įstaigoje. Kadangi tai pirmas jo ilgesnis išsiskyrimas su mama, vaikas turi žinoti, kas jo laukia, kai jis bus paliktas. Reiktų po truputį mažylį pratinti prie naujos aplinkos. Tėvai niekada nėra tikri, kai jie atveda savo vaikutį pirmą kartą, kas yra geriau – ar pasėdėti su juo valandėlę kitą ar iškart išeiti. Čia turbūt geriausiai galėtų patarti ikimokyklinės įstaigos vadovas, turintis daug patirties. Mano supratimu, jeigu tėvai apsisprendė išeiti, jie privalo išeiti ryžtingai, nesislapstydami ir nešnipinėdami, kaip jų vaikas elgiasi paliktas vienas.

Kartais vaikai niekaip negali priprasti prie naujos aplinkos, nors tėvai primygtinai reikalauja, kad mažylis ir toliau lankytų darželį, manydami, kad jis atsiliks nuo savo bendraamžių. Ir vėlgi kartoju, jeigu mažylis darželyje yra labai nelaimingas, nėra prasmės jo versti toliau jį lankyti. Geriau lukteléti dar 3–6 mėnesius ir tada pabandyti dar kartą.

Kai kurių vaikų ugdymo ekspertų nuomone, svarbu kuo greičiau pergyventi atskyrimo stadiją, parengti vaiką mokykliniam gyvenimo etapui ir vėlesniam gyvenimui. Aš manau, kad mažyliai kuo ilgiau turi likti su tėvais. Įprastame 80 metų gyvenimo cikle vaiko įstūmimas anksčiau nei būtina į toli gražu ne tobulą pasaulį, atrodo žiaurus ir beprasmiškas. Kai susiduriu su pasipiktinimą keliančiais biurokratais, priekabių ieškančiais bankininkais ar kai esu priverstas liudyti nuolatinį žmogaus nežmoniškumą, slapčiomis ilgiuosi tų laimingų vaikystės metų, kai nuo visų šių stresų mane kruopščiai saugojo rūpestinga mylinti mama.

Maudymasis

Dauguma vaikų mėgsta vandenį ir su malonumu pliuškenasi vonioje. Bet dėl neaiškių priežasčių po pirmųjų gyvenimo metų kai kurie vaikai staiga ima neapkęsti maudymosi, ir pats žodis „vonia" ar bėgančio iš čiaupo vandens garsas verčia juos susigūžti, apsipilti ašaromis ar graudžiai verkšlenti. Čia patariu prisiminti laipsniško *desensibilizavimo* metodą. Jis padės sumažinti vaiko jautrumą ir palaipsniui pripratinti vaiką prie maudynių.

Kai vaikas kategoriškai atsisako maudytis, geriausia iš pradžių palaikyti jį tuščioje vonioje ir apiprausti kempine šiltu vandeniu, tik prieš tai prišildykite patalpą. Po kiek laiko galima į vonią pripilti šiek tiek vandens, maždaug per du–tris centimetrus, ir, kai jis pasijunta kiek drąsesnis, apiprausti jį vandeniu. Tokioje negilioje vonioje jis gali atsisėsti, o jūs galite pamažu pratinti jį prie didesnio vandens kiekio, kol galiausiai pasieksite, kad jūsų vaikas maudysis įprastame vandens kiekyje, įprastu laiku ir nesipriešins.

Norėdami pažaboti jo priešinimąsi maudytis, neišgąsdinkite mažylio tokiais neįprastais dalykais kaip „šaudantis" iš čiaupo vanduo, gurguliuojantis vandens išleidimas ar slidus vonios dugnas. Padėkite ant vonios dugno guminį kilimėlį, jeigu yra tikimybė, kad vaikas gali paslysti ir prarasti pusiausvyrą. Maudymasis gali tapti vienu mėgstamiausių vaiko žaidimų, ir šį pomėgį reikia skatinti – prileisti į vonią laivelių, povandeninių laivų, guminių ančiukų, nereikalingų tuščių šampūno buteliukų ar plovimo reikmenų, kurie tinka kaip puikūs žaisliniai švirkšliai. Vonia su burbuliukais dažniausia pralinksmina vaikus. Švirkštelėkite lašelį indų ploviklio, jeigu nenorite pirkti brangių specialiai tam skirtų preparatų. Tačiau žinokite, kad energingi mažieji plaukikai ir kilimais dengtos vonios grindys nesuderinami – geriausia tinka plytelėmis išklotas su geru vandens nutekėjimu.

Taigi maudymosi baimės paprastai būna trumpalaikės. Išmintingai mažinkite vaiko jautrumą, be skubos pratinkite jį prie vandens procedūrų ir greitai įveiksite visas baimes.

Tikros, nesuvaidintos maudymosi baimės nereiktų painioti su artistišku vaiko mėginimu manipuliuoti savo tėvais. Kartais vaikai iš principo

atsisako maudytis, norėdami sulaukti tėvų dėmesio. Neseniai mačiau trejų su puse metų mergaitę, kuri tiesiog varydavo iš proto savo mamą. Ji nedarydavo nieko, ko buvo prašoma. Taip nutikdavo kiekvieną vakarą, kai kos tėvelis būdavo namie. Ji sutikdavo maudytis tik tada, jei vandenį atsukdavo jos tėtis, jis turėdavo ją nunešti į vonią ir ten ją nurengti. Kai jo namie nebūdavo, mergaitė niekada nesimaudydavo, nes mama manė, kad neverta kariauti.

Ši situacija buvo išspręsta labai greitai, pritaikius gal kiek suktas priemones. Tėvas ir toliau rodė didelę meilę ir dėmesį vaikui, prileisdamas vonią vandens, nurenginėdamas dukrą, įkeldamas ją į vandenį, tačiau į šį ritualą buvo įvestas mažytis pataisymas. Tarsi netyčia, „per išsiblaškymą", ruošdamas vonią jis nuolat pamiršdavo atsukti karšto vandens čiaupą, ir jo prileistas vanduo kaskart būdavo ledinis, ir čia atskubėdavo mama, kuri greitai pataisydavo padėtį. Tokiu būdu buvo atstatyta pusiausvyra, ir mamos globa vėl buvo reikalinga ne mažiau nei tėčio.

Tualetas

Kai kurie vaikai bijo sėdėti ant unitazo, o tai, žinoma, apsunkina tualeto įgūdžių ugdymą. Tai gali atsitikti dėl keleto priežasčių – galbūt dėl asociacijų su skausmu, patirtu sunkiai tuštinantis, arba su baime būti susiurbtam į klozetą nuleidus vandenį ir būti nuplautam į jūrą didžiuliais vamzdžiais žemyn. Yra vaikų, kurie bijo visokiausių prietaisų, kaip elektriniai ventiliatoriai, kurie automatiškai įsijungia uždegus šviesą ir kurie uždaroje erdvėje dūzgia tarsi pakilti besirengiantys lėktuvai. Kiti vaikai atsisako sėdėti ant unitazo tiesiog norėdami sau didesnio dėmesio ar dėl vaikiško užsispyrimo.

Neseniai viena įtūžusi mamytė pasakojo man, kad jos trejų metų mergytė prarado iki tol įgytus puikius tualeto įpročius vien dėl kvailo mergaitės tėvo poelgio. Vieną dieną klydinėdamas po parduotuvę, jis pamatė plakatą su gorila, išropojančia iš unitazo. Jam taip patiko šis plakatas, kad parsinešė jį namo ir priklijavo prie vidinių tualeto durų. Ir štai į tualetą įeina maža mergaitė, atsisėda ant unitazo ir išvysta prieš akis klaikų reginį. Nieko keista, kad paskui ji kategoriškai atsisako sėsti ant unitazo.

Vaikams, kurie taip elgiasi dėl vienos ar kitos priežasties, siūlome taikyti švelnų *desensibilizavimo* metodą. Labiausiai užsispyrusius iš pradžių pratinkite prie puoduko nenuėmę sauskelnių. Jokiu būdu nereikia versti, tik kuo daugiau skatinti. Kiek vėliau galima mėginti vaiką sodinti be sauskelnių; sodinti ant puoduko šalia unitazo, mamai esant šalia; sodinti ant unitazo, mamai esant šalia; palikti vaiką tualete, o mamai palaukti už tualeto durų ir vis jį padrąsinti; ir galiausiai leisti vaikui eiti į tualetą vienam, o mamai likti šeimininkauti virtuvėje.

Visa tai gali pasirodyti ganėtinai sudėtinga ir nereikalinga, bet jūs nesunkiai įsitikinsite, kad kai kuriuos šiuos siūlomus žingsnius galima apeiti.

Svarbiausia, ką turite žinoti – vaikų nereikia versti, jie turi jaustis saugūs, todėl pratinti prie tualeto įgūdžių reikia neįkyriai, neskubant.

Garsai tamsoje, pabaisos ir kiti baimę keliantys padarai

Normalu, jei mažylius gąsdina įvairūs garsai, net kasdieniai, keliami buities prietaisų. Tai toli gražu nereiškia, kad vaikas pernelyg jautrus ar nervingas. Šis reiškinys paprastai yra trumpalaikis. Jautri reakcija į kai kuriuos garsus gali niekada nepraeiti – pavyzdžiui, nuo odontologo grąžto zvimbimo ar automobilių padangų spiegimo man iki šiol šiaušiasi plaukai. Ir nors šie garsai man yra nemalonūs, manyčiau, patys „kaltininkai" jau seniai su šiais garsais yra susigyvenę. Baimės yra tikros tiems, kas jas išgyvena. Jokie aiškinimai manęs neįtikins, jog gręžimas odontologo kabinete – tai tik atpalaidavimo terapijos forma. Mes turime pripažinti kitų baimes, kad ir kokio būtume amžiaus, nuraminti ir nemenkinti jų nuomonių.

Kiek vyresniame amžiuje, maždaug ketverių–penkerių, tamsos baimė dažnai pasiekia apogėjų, bet iki septynerių metų ji paprastai pranyksta. Yra vaikų, kurie mėgsta, kad ir naktį degtų silpna šviesele. Saulei nusileidus ir sutemus, vyresnio amžiaus vaikų vaizduotė prisišaukia įvairiausias vizijas – plėšikų, pabaisų ir kitų padarų. Šiais laikais populiaru tokius reiškinius priskirti „vaizdinio šlamšto", rodomo per televiziją, įtakai, bet vaikai jau daug šimtmečių patiria naktines baimes, dar gerokai prieš Džono Lodžio Berdo (John Logie Baird) genialų atradimą.

Vaikai klausosi įvairių istorijų, kurias jiems pasakoja tėvai, močiutės ar draugai, skaito knygas, kuriose gausu žiaurumo, smurto ir siaubo. Nužudytojo Ali Babos padėjėjo kūnas buvo taip sumaitotas, kad prireikė jį susiūti, norint palaidoti. Jonukas ir Grytutė, ir Snieguolė buvo nuvesti į tamsų gūdų mišką ir ten palikti. Snieguolė buvo nunuodyta bjaurios senės. Pasakoje *Pasišiaušėlis* berniukui, kuris čiulpė pirštus, jie buvo nukirpti didžiulėmis žirklėmis. Brolių Grimų pasakoje dūdele grojęs burtininką, keršydamas Hamelino miesto tėvams, išvedė iš miesto ir pradangino 130 vaikų. L. Kerolio personažas Dručkis (Humpty-Dumpty) patyrė baisią avariją, kuri aprašyta su visomis smulkmenomis, o dar tos trys aklos pelės, kurioms, nepaisant jų luošumo, buvo žiauriai nukapotos uodegos. Netgi Biblijoje skaitome apie kai kuriuos siaubingai bjaurius žmones ir jiems skiriamas bausmes. Tad dėl šių vaikiškų baimių neverskime kaltės dabartiniams filmams, televizijai, animaciniams filmams ar komiksams. Baimė vaikystėje yra toks pat senas reiškinys, kaip ir pati vaikystė.

Įsivaizduojamos baimės – tai dalis mūsų vaikystės, ir neįtikimai greitai baimės iš pramanų karalijos pereina į realų suaugusiųjų pasaulį, baimės, kurios, deja, niekur nepranyksta. Tačiau labai svarbu atidžiai sekti tą baimių sūkurį, į kurį patenka jūsų vaikai, ir nuolat jiems priminti, kur baigiasi faktai ir prasideda tariamybė.

Teoriniu požiūriu tėvai visada turėtų žiūrėti televizijos laidas kartu su vaikais, bet juk mes visi puikiai žinome, kad kartais vaikai turės būti paliekami prie televizoriaus vieni, nes tėvai turi visokiausių darbų, pavyzdžiui, pagaminti valgį. Tokiais atvejais, parinkite savo vaikui tinkamas programas arba vaizdo įrašus.

Šunys

Paprastai jaunesni nei ketverių metų vaikai bijo gyvūnų, ypač šunų. Be abejonės, neraginsime savo mažylio kumštelėti praeinančiam vokiečių aviganiui ar paplekšnoti kiekvienam gatve einančiam ne itin draugiškai nusiteikusiam mišrūnui, bet tie, kurie bijo šunų, paprastai nesirenka – juos gąsdina ir švelniausias, mieliausias gyvūnėlis.

Dažniausiai vaikas, kuris bijo šunų, išvydęs gyvūną sustingsta, paskui tvirtai įsikimba į mamą ir pradeda rėkti. Būkite ramūs, jei vaikas elgiasi būtent taip, tai normalus daugelio vaikų raidos etapas, ir net jeigu jūs nieko nedarysite, ši baimė po kurio laiko praeis. Tačiau galite mėginti padėti vaikui nugalėti baimę, ramiai pasakodami jam apie „mielus gerus šunelius" ir privesdami juos prie ramesnių, švelnesnių gyvūnėlių.

Tik nedaugelis vaikų taip bijo šunų, kad vengia išeiti į lauką bijodami juos sutikti. Tokį mažylį turite pratinti prie šunų galbūt iš pradžių parodydami jiems tik ką gimusį šunytį ar saugiai narve laikomą šunį per gyvūnų parduotuvės langą.

Kai kurie mano pažįstami psichologai siūlo naudoti šunų iškamšas, bet, mano manymu, tokiu atveju jūs rizikuojate rimtą gydymą iškeisti į triukus, vertus legendinės Anglijos komikų grupės „Monty Python".

Kad ir ką darytumėte, tikėkite, kad ši baimė pranyks, ir atvirai kalbėkite apie gyvūnus. Atsargiai pratinkite vaiką prie šuns per atstumą, palaipsniui jį mažindami.

Gydytojai

Kaip pediatras žinau, kaip nelengva su neramiais, verkiančiais, bendrauti nelinkusiais vaikais. Toks bendravimas kelia didžiulę įtampą ir reikalauja didelės kantrybės. Todėl svarbu, jau vien tam, kad išsaugotumėme savo pačių, kaip ir vaikų, kuriuos gydome, normalią psichikos būklę, kad gydytojų kontaktas su pacientu būtų kuo draugiškesnis ir nekeltų baimės.

Kaip jau minėjau, dauguma vaikų iki 6 mėnesių nebijo būti atskirti nuo savo mamos, todėl gydytojui nesudėtinga jį pakelti, paguldyti ant sofos ir apžiūrėti. Tačiau nuo 7 mėnesių iki pat ikimokyklinio amžiaus toks atskyrimas tampa sudėtingas, ir, kaip jau įsitikinau, tokio amžiaus vaikus geriausia apžiūrėti pasodinus vaiką ant mamos kelių, kur jis jaučiasi saugus.

Kai kurie tėvai – ir kai kurie gydytojai taip pat – pasižymi puikiu sugebėjimu pakurstyti vaiko baimes, vos tik jie įžengia į gydytojo kabinetą. Vaikas įstumiamas pro duris ir iškart pasipila draudimai – jam neleidžiama

nieko liesti, judėti ar net kalbėti. Susinervinusi mamytė traukia nuo vaiko drabužėlius ir nenatūraliai čirška vaikui į ausį nelyginant paukštis, perspėdamas apie gresiantį pavojų. Tokie „padrąsinimai“, kaip „gydytojas tau nieko bloga nepadarys, tau neskaudės“, veikia priešingai, nes iki tol mintis apie tai, kad skaudės, net nebuvo atėjusi mažyliui į galvą.

Atvedę vaikus pas gydytoją susirūpinę tėvai neturėtų jų nei ramdyti, nei per daug jaudrinti. Jiems reikia leisti ramiai sėdėti motinai ant kelių, kad gydytojas galėtų juos apžiūrėti. Tuo tarpu gydytojui patariama per pradinę apžiūrą nebūti per daug rimtam, pašnekinti, pajuokauti, kad gydytojas vaikui atrodytų kaip paprastas žmogus, o ne kaip pabaisa. Vėlesnė apžiūra turėtų būti greita, atliekama profesionaliai, su pasitikėjimu, tuo pat metu palaikant ramų, draugišką pokalbį.

Gydytojas turėtų nenuleisti žvilgsnio nuo vaiko akių, kad laiku pastebėtų pirmuosius vaiko susijaudinimo ar baimės požymius, kad suspėtų užkirsti kelią pirmai ašarai.

Skausmingas ir nemalonias procedūras, tokias kaip gerklės apžiūra, reiktų palikti vizito pabaigai, iškart po jų švelniai apkabinkite mažylį. Nei tėvai, nei gydytojai neturėtų reikalauti, kad būtų atliekami skausmingi tyrimai, tarkim, kraujo, išskyrus tuos atvejus, kai jie yra būtini nustatyti diagnozei ir paskirti gydymui.

Gydytojai iš tiesų yra labai puikūs žmonės tol, kol jie savo skalpelius, švirkštus ir instrumentus liežuviui prispausti laiko atokiau nuo vaikų. Vizitas pas gydytoją neturi kelti baimės nei vaikui, nei motinai. Didžiajai daugumai mūsų, gydytojų, darbas su vaikais teikia daug džiaugsmo, kitaip ar jį dirbtume?

Ligoninės

Ne taip seniai ligoninės buvo bauginančios vietos, skirtos vien sergantiesiems gydyti, per daug nesirūpinant ligonio emocine būsena. Ypač didelę baimę jos keldavo vaikams, kuriems tekdavo ten gultis. Nuo 7 mėnesių iki 3,5 metų vaikai skausmingai išgyvena atskirti nuo savo mamų ir yra per maži, kad suprastų tokio atskyrimo priežastis ir jo laikinumą. Nelaimingas mažylis gali jaustis apleistas, paliktas tėvų tarytum našlaitis.

Tėvams išėjus, vaikas ims protestuoti, graudžiai verkti. Paprastai per penkias minutes jis nusiramina, o per kitą susitikimą su tėvais vėl apsipila ašaromis, sudarydamas įspūdį, kad jis verkė nesustodamas nuo tada, kai jie išsiskyrė. Vaikas, paguldytas į ligoninę, dažnai nusimena, bet jo tėveliai liūdi dar labiau.

Apskritai kalbant, ligoninė – tai ne vieta, kurios vaikams reikėtų bijoti, ir svarbu, kad tėvai atvirai jiems apie jas papasakotų, tarkim, vaikščiodami kada pro šalį, kad vaikas nuo mažumės žinotų, kad tai nėra kokia baimę kelianti vieta. Kasdien mūsų palatose apsilanko ikimokyklinukai iš įvairių miesto ugdymo įstaigų. Čia jie žaidžia sviediniu, puikiai leidžia laiką ir galiausiai supranta, kad tai visai smagi vieta, kurioje šeimininkauja „geriukai".

Per pastaruosius dešimt metų vaikų gydymas ir tvarka ligoninėse smarkiai pasikeitė. Dabar, jeigu vaikas paguldomas į ligoninę, tėvai gali jį lankyti, o jeigu mama nori likti prie vaiko, jai šalia pastatoma lova.

Jeigu gydytojai jus iš anksto perspėja, kad vaiką reikės guldyti į ligoninę, svarbu jį tam tinkamai parengti, pasikalbėti apie tai, kas jo laukia, paskatinti pažaisti su lėlytėmis ir meškiukais daktarą ir ligoniukus. Jeigu yra galimybė, nuveskite vaiką į palatą dar prieš guldant į ligoninę ir pasistenkite, kad ten jis turėtų visus savo mėgstamus žaisliukus, čiulptukus, tai, kas jį galėtų nuraminti ar paguosti.

Šiais laikais praktikuojamos vienos dienos operacijos, kai vaikas namo išleidžiamas labai greitai ir gali būti prižiūrimas tėvų. Vaikas nuvedamas į palatą su meškiukais, lydimas mamos, o intensyvios terapijos palatoje jis atsibus jau po operacijos, kur jo lauks abu tėvai. Anesteziologai, kurie rūpinasi vaiko nejautra operacijos metu, jau atsikratė tų žiaurių ir keistų idėjų, esą vaikai iš tikrųjų nejaučia skausmo. Dabar geroje vaikų ligoninėje visiems bet kokio amžiaus vaikams skiriamos tokios pat, gal net didesnės pooperacinio nuskausminimo dozės.

Trumpai tariant, ligoninių vaikams tikrai nereikia bijoti. Pasikalbėkite su vaikais apie jas, nes galbūt vieną dieną jiems teks jose apsilankyti.



Čiulptukai ir kiti raminantys daiktai

Mažyliai myli savo švelnius meškiukus, šiltus pledus, įvairius kitus daiktus, kuriuos visur kartu su savimi nešiojasi. Manau, šie vaiką raminantys daiktai yra iš tiesų labai mieli daikčiukai, ir man jie labai patinka. Jie teikia mažyliams saugumo jausmą, ir, mano nuomone, jie gali nešiotis šiuos daikčiukus visur iki pat mokyklos, jei su jais jaučiasi laimingesni.

Šiuos daiktus psichoterapeutai vadina „daiktais-bendrakeleiviais". Tai reiškia, kad kai vaikas eina į darželį, ten šalia savęs jis neturi mamos, užtat turi meškiuką ar užtiesaliuką, ar kokį kitą daiktą, primenantį jam mamą. Tai lygiai tas pat, kaip nešiotis su savimi mylimų ir brangių žmonių nuotraukas savo piniginėje.

Ne vien vaikams reikia raminamų daiktų. Suaugusieji jų taip pat mielai griebiasi, tarkim, traukdami cigaretę, cigarą, kramtydami gumą ar nagus ar siurbčiodami alkoholinį gėrimą. Vaikų raminamieji daikčiukai yra daug mažiau kenksmingi sveikatai, paprastai tai tik nykščiai, čiulptukai, meškiukai ar šilti švelnūs užtiesaliukai. Šis įprotis yra visiškai neblogas, jeigu jis neužtrunka pernelyg ilgai.

Toks elgesys yra įprastas ir niekam nekenkia, nors jūsų vaikas tikrai atrodys keistai, jeigu jis bus įsikibęs į meškiuką vyresnėse mokyklos klasėse.

Nykščio čiulpimas

Nors Sigmundas Freudas yra ne kartą pabrėžęs nykščio čiulpimo seksualines konotacijas, šių laikų psichologijos ekspertai įsitikinę, kad nykščiai čiulpiami tik todėl, kad tam tikru gyvenimo periodu tai daryti atrodo natūralu ir smagu. Jeigu nykščio čiulpimas neteiktų savotiško nuraminimo ir pasitenkinimo, vargu ar vaikai tai darytų. Nykščio čiulpimas įprastas visame pasaulyje, nors kai kurių autorių nuomone, jis mažiau paplitęs tarp tam tikros rasės žmonių. Mažieji eskimai vargu ar tą kada nors daro, bet manyčiau, taip yra tik dėl praktinių sumetimų, nes jie priversti nuolat mūvėti pirštines ir saugoti savo pirštus nuo nušalimo.

Vaikai, regis, dažniau čiulpia nykščius, kai yra pavargę, supykę, įsitempę, kai jiems nuobodu. Šis įprotis padeda greičiau užmigti, ypač tiems vaikams, kurie dar neturi tokių matematinių sugebėjimų, kad galėtų skaičiuoti avis. Daugelis vaikų, patyrę stresą ir ypač kai šeimoje atsiranda naujas vaikelis, dažnai sugrįžta prie seno, jau primiršto įpročio.

Nuo trejų su puse metų dauguma mažylių nevalingai ištraukia nykščius iš burnos, nors kai kurie tyrimai rodo, kad 2 procentai vaikų vis dar išlaiko šį įprotį ir ankstyvoje paauglystėje. Daugumos ekspertų manymu, šis įprotis nėra žalingas. Jis neliudija apie pažeistą psichiką ar emocinį nesaugumą. Maži vaikai tai daro dėl vienintelės priežasties: jiems tai patinka.

Jei šiame pasaulyje, kur viešpatauja suaugusieji, yra bent kiek teisingumo, prieš plėšdami nykščius iš savo nekaltų kūdikėlių burnų, visų pirma turėtume sureguliuoti savo veiksmus. Pirmiausia cigaretės turėtų būti absoliutus tabu. Tie, kurie nesiliauja kramtyti nagų, turi vaikščioti su pirštinėmis, o tiems, kurie negali nekramtyti gumos, siūlau sugraužti kokį sausainį. Jeigu suaugę žmonės rodo pavyzdį, mažieji anksčiau ar vėliau juo seks.

Šiuo atveju tik dėl vieno verta nerimauti – dėl nykščio čiulpimo dantys gali augti netaisyklingai, išsikišti. Tai ypač svarbu šiuolaikiniams tėvams, kurie nori, kad jų vaikų dantys atrodytų kaip dantų pastos reklamose, gerai žinodami, kad ortodonto paslaugos gali gerokai patuštinti kišenes. Žinoma, iki šešerių metų nykščio čiulpimas nekenkia dar tik dygstantiems nuolatiniams dantims, o ir vyresniame amžiuje reiktų daugiau nei kelių minučių laikyti nykštį burnoje prieš miegą, kad šis įprotis pridarytų žalos. Yra tik labai nedidelė rizika, kad toks ilgalaikis įprotis pakenktų dantų išsidėstymui.

Kaip atsikratyti įpročio

Prieš trisdešimt metų prie alkūnių buvo įtaisomi įtvarai, ant rankų užmaunamos pirštinės, pirštai mirkomi karčiuose tirpaluose, siekiant atpratinti vaikus nuo įpročio kišti nykščius į burną. Kai kurie odontologai, bijodami deformuoto sukandimo, naudodavo specialias plokšteles, kurios neleisdavo čiulpti nykščio. Vardan geros vaiko emocinės savijautos verčiau palikti gamtai kovoti su šiuo įpročiu, užuot pasikliovus minėtomis nežmoniškomis priemonėmis.

Manau, kad iki ketverių metų amžiaus į nykščio čiulpimą visiškai nereikia kreipti jokio dėmesio. Po to rankas reikėtų vos pastebimai atitraukti, pasiūlyti užsiimti kuo nors kitu. Galima pagirti už „gerą suaugusiųjų elgesį“, bet kad ir kas būtų, niekada nereikia vaiko už tai barti ir dėl to kariauti, nes vaikas gali tyčia tai daryti, tiesiog kad jus paerzintų.

Iki šešerių metų amžiaus nykščio čiulpimas negali pakenkti nuolatiniams dantims, nes jie dar tik skinasi kelią į paviršių. Vėliau, manyčiau, švelnus raminantis piršto čiulpimas prieš miegą taip pat neturėtų kelti nerimo, bet jeigu tai daroma nuolat, būtina pasikonsultuoti su odontologu.

Sunku nustatyti, ar atsikišusius dantis lėmė nykščio čiulpimas, ar tiesiog jie taip suaugo. Kai kurie tėvai įsitikinę, kad jų pačių dantys netaisyklingai išsidėstę dėl nykščio čiulpimo vaikystėje. Aš dažnai susimąstau, ar tai išties turi ką nors bendra. Galbūt.

Čiulptukai ir kiti raminantys daiktai

Dauguma gydytojų nepakenčia šių plastmasinių ar guminių daikčiukų, tačiau dar niekas neįrodė, kad jie iš tikrųjų kokiu nors būdu kenkia. Jiems priešinamasi daugiau estetiniais nei medicininiais sumetimais. Dabar kartais madinga tvirtinti, kad čiulptukai yra nehigieniški, bet juk ne ką geriau ir dešimt nešvarių pirštukų, kurie bus kišami į burną, jei to čiulptuko nebus. Daugelis tėvų, kurie tvirtai apsisprendė atsisakyti šių raminančių daikčiukų, nusileidžia, jei susiduria su ypač irzliu, sunkiu vaiku. Jeigu tokiomis situacijomis čiulptukas padeda, tuomet sėkmės.

Man nepatinka, kai su čiulptuku protingas vaikas staiga pradeda atrodyti apatiškas, lėtas, ima seilėtis. Be to, man kelia rūpestį, kai čiulptukai naudojami prieš miegą. Jie neabejotinai pagreitina užmigimą, bet taip pat ir lengvai pabudina, kai iškrenta mažyliui iš burnos vos jam įmigus. (Žr. 11 skyrių.)

Kaip įveikti įprotį

Nuo žindukų čiulpimo jokių ilgalaikių šalutinių padarinių nepastebėta, jeigu jie nėra įtaisyti kaip tie buteliukų čiulptukai, kurie nuolat drėkina dantis salsvu, juos graužiančiu skysčiu. Kai ateina laikas atsisakyti žinduko, būtina tą daryti ryžtingai, išmesti jį iš karto ir paskui stengtis atsispirti pagundai griebtis jo iš naujo. Be jokios abejonės, bus valandėlių ar net ištisų dienų, kai žindukas labai praverstų, tačiau atminkite, vaikai jį labai greitai pamiršta. Tie tėvai, kurie neturi ryžto atsisakyti žindukų staiga, gali pabandyti tą daryti po truputį. Pusketvirtų metų mažylį jau galima bandyti įtikinti, kad laikas žindukų atsisakyti.

Nors man asmeniškai žindukai nepatinka, aš visada raminau tėvus, kad jie jokios žalos vaikui nedaro. Kai vaikas patiria stresą, jis turi teisę į žinduką, kaip kad jo tėvai, tarkim, į cigaretę, – skirtumas tik tas, kad nykščiai ir čiulptukai nekelia jokio pavojaus sveikatai. Ir vis dėlto kai vaikas sulaukia maždaug dvejų su puse metų, bandykite jį atpratinti nuo žinduko. Tam gali prireikti šiek tiek laiko.

Meškiukai, užtiesaliukai ir kiti daiktai

Dauguma mažylių turi kokį nors mėgstamą daiktą, kurio griebiasi, kai yra pavargę ar susijaudinę. Tai gali būti minkštas žaisliukas, dar iš mamos vaikystės aptrintas, bet labai mylimas meškiukas, avikailio skrandutė ar net sparčiai yranti seno audeklo skiautė. Nesvarbu, kokia tikroji šio daikčiuko vertė, vaiko akimis ji yra neįkainojama. Kaip jau minėjau anksčiau, šie daiktai priskiriami prie „daiktų-bendrakeleivių“, jie teikia saugumo ir paguodos vaikui, kai keičiasi aplinka ir jį supantys žmonės. Darželyje, pas močiutę, ligoninėje, nors aplinka pasikeitė ir mamos nėra šalia, vaikas su savimi turi mylimą pažįstamą daikčiuką, prie kurio gali prisiglausti, kai jam nesaugu. Tai mažylio ryšys su namais, be šito jis jaučiasi svetimas šiame nepažįstamame pasaulyje.

Kai vaikas vis labiau prisiriša prie savo užtiesaliuko ar antklodės, jaučiasi labai nelaimingas, kai ji suyra ar kur nors pasimeta. Mažylis tai išgyvena tarsi didžiulę nelaimę, beveik prilygstančią artimo žmogaus mirčiai. Tačiau keista, kad ir koks didelis būtų prisirišimas, sumanių tėvų įtikintas ir sudomintas jis gali greitai priprasti prie kito, atsarginio, ramybę suteikiančio daikto.

Saugumą teikiančios antklodės, su kuriomis nesiskirdavo garsaus komikso veikėjo Čarlio Brauno draugužis Linus, susipurvina nuo amžino tampymo, ir galiausiai jas tenka išskalbti. Skalbimą reikia suplanuoti iš anksto, kaip kokią karinę operaciją. Siūlau tam sugaišti kuo mažiau laiko ir kuo greičiau atiduoti ją švarią ir sausą jos savininkui.

Kai mažylio pamėgta antklodė gerokai susinešioja, galbūt vertėtų dalį jos atkirpti ir išsaugoti. Kai viena dalis sudils iki skylučių, turėsite atsarginę. Netgi to nenumačius, apdairi mama gali yrančios medžiagos skiautę prisiūti prie naujo audeklo kampelio. Tai panašu į rožių persodinimą ar skiepijimą, po kurio jos dar ilgai gali džiuginti akis ir sielą.

Čiulptukai ir kiti nusiraminimą teikiantys „daiktai-bendrakeleiviai“ nedaro nieko bloga, nekenkia sveikatai, jų turėti yra įprasta ir normalu. Jie tik skatina saugumą, užuot jį tolinę. Lygiai taip kaip Kristoferis

Robinas ir jo ištikimas meškiukas Mikė Pūkuotukas, mažylis, apsisiautęs šilta švelnia antklode, gali įgyvendinti daug drąsių sumanymų, kuriems niekada nesiryžtų būdamas vienas.

Etiketės ir „lietikai“

Kartais tėvai gali pakloti nemažą sumą kokiam nors populiariam žaislui, bet jų vaiką domina tik gamintojo etiketė. Kai kurie vaikai nuolat sukioja ją tarp pirštų prieš pasinerdami į saldų nakties miegą, kiti mėgsta trinti šia šilko skiautele savo odą. Didžiausią nusiraminimą vaikas pajus, jei vienu metu laikys priglaudęs prie savęs meškiuką, čiulps buteliuką ir sukios tarp pirštų etiketę. Kiti vaikai yra vadinamieji „lietikai“, – prieš miegą jie glosto mamos plaukus arba ritmiškai brauko per odą. Tik labai nedaugelis mažylių bando kišti ranką žemyn, link mamos krūtų, tuo keldami tėvų susirūpinimą. Toks elgesys priimtinas kūdikystėje, tačiau jau vėliau, ikimokykliniais metais, gali smarkiai trikdyti, ypač kai jie siekia ne mamos krūtinės.

Kai kuriems vaikams meškiukai ar kiti žaislai bemaž nerūpi, tuo tarpu kiti be jų negali išbūti nė pusdienio. Dažnam tėvui tenka važinėti po miestą ieškant pamestų meškiukų. Kiti pasakoja, kad kol išplauna murziną žaislą, jų vaikas nesitraukia nuo skalbyklės langelio, kaip koks nepataisomas muilo operų gerbėjas.

Įsivaizduojami draugai

Po antrojo gimtadienio mažylių vaizduotė ima sparčiai vystytis. Iki ketverių metų ji tampa tokia laki, kad kartais jis tiesiog nebeatskiria, kur tikrovė, o kur tariamybė. Būtent šiuo laikotarpiu atsiranda įsivaizduojami draugai.

Kai kurie ikimokyklinukai jaučia didžiulį nusiraminimą, kai kalbasi apie gyvenimo ir visatos prasmę su įsivaizduojamu bičiuliu. Kiti susidraugauja su tariamais keistais gyvūnais, tačiau nesirūpinkite – jie neišprotėjo, šis įprotis praeis iki mokyklos.

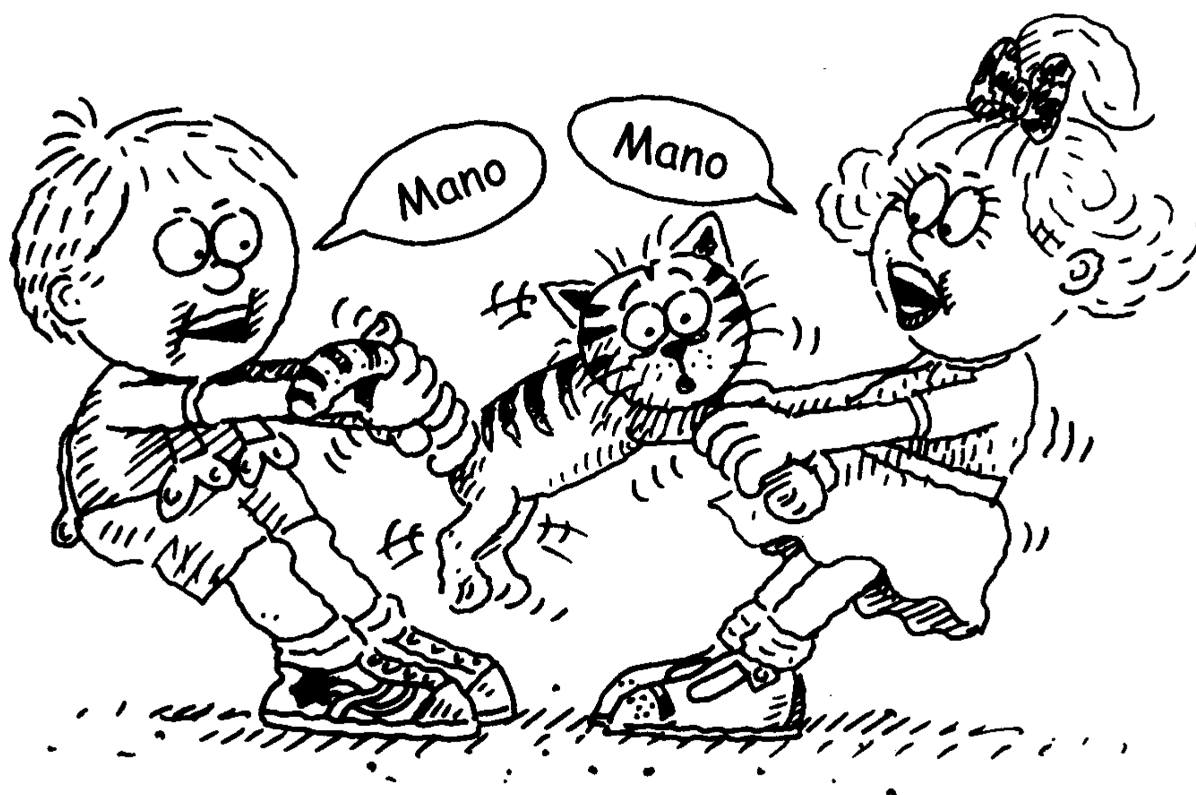
Kai kurie vaikai šnekasi net su negyvais daiktais. Vieno mano draugo duktė kalbėdavosi su uosto tiltu. Prie šių pokalbių netrukus prisijungė ir jos tėtis, ir kaskart, kai jiedu važiuodavo per šį tiltą, jie su juo kalbėdavosi.

Neseniai draugas man papasakojo, kaip kartą važiavo su savo uošve automobiliu. Kai jis ėmė kalbėtis su tiltu, močiutė paklausė mergaitės: „Su kuo tavo tėtis kalbasi?“ „Kad aš žinočiau“, – atsakė ji.

Santrauka. Baimės, raminimą teikiantys daiktai ir saugumas

- Vaikų baimės jiems yra tikros, nereikia jų neigti ar šaipytis.
- Didžiausią baimę daugumai vaikų sukelia atsiskyrimas nuo tėvų.
- Dauguma baimių šiame amžiuje yra laikinos ir vėliau pranyksta.
- Mažyliams nusiraminimo ir paguodos dažnai teikia nykštys, čiulptukas, meškiukas ar šiltas švelnus užtiesaliukas. Šie „daiktai-bendrakeleiviai“ yra saugūs ir nekenkia, jeigu, žinoma, šis įprotis neužtrunka pernelyg ilgai.

Vaikų konkurencija, tėvų meilės pavyduliavimas



Tėvų meilės pavyduliavimas verčia vaikus pyktis dėl menkiausio nieko. Tuomet jie gali muštis ir kaltinti tėvus nevienodu elgesiu su jais. Aš šį reiškinį vertinu kaip visiškai normalų žmogišką bruožą, ne kaip patologinį nukrypimą.

Galbūt didžiausia mūsų vaikų problema yra ta, kad jie labai panašūs į suaugusiuosius, su kuriais gyvena. Tik susimąstykite – suaugusieji juk nepaprastai pavydūs, linkę vienas su kitu varžytis. Dauguma žmonių dega troškimu turėti daugiau, padaryti geriau nei kiti, kad ir kiek jiems tai kainuotų.

Įsivaizduokite, kaip slapta džiaugtumėmės, jeigu mums alga būtų padidinta 20 procentų, o mūsų bendradarbiams ji liktų tokia pati. Tada įsivaizduokite, kaip jaustumėmės nusivylę, jeigu mums atlyginimas būtų pakeltas 100 procentų, o visiems kitiems – 120 procentų. Jeigu suaugu-

sieji tiek varžosi tarpusavyje, kad nevengia kariauti vieni su kitais ir pasinaudoti vieni kitų silpnybėmis, tuomet kas čia bloga, jei vaikas taip pat susiginčija, norėdamas parodyti, kad yra stipresnis ir galingesnis.

Visi jaunikliai mėgsta peštis ir vienas kitą erzinti. Tai padeda formuotis jų kūniškiems refleksams ir raumenims. Tuo tarpu motinas toks elgesys varo iš proto. Kaip ir daugumai vaikų ugdymo ekspertų, man yra lengviau filosofuoti apie vaikų konkurenciją, nei rasti garantuotų būdų, kaip atpratinti vaikus nuo peštynių. Ir vis dėlto čia pateikiu keletą minčių. (Daugiau pasiūlymų rasite mano knygoje *Ankstyvajai vaikystei pasibaigus*, 13 skyriuje.)

Du vaikai – dvigubas rūpestis

Kai mes auginome vieną vaiką, maniau, kad žinau viską apie vaikų elgesį. Kai jau turėjome du, supratau, kiek mažai žinau. Du vaikus auginti nėra sunku, jeigu jie augtų vienas nuo kito mažiausiai per kilometrą. O vos jie susitinka, pažyra žiežirbos.

Tokių mažų žmogučių išradingumas tiesiog stebina. Mažylių duetas gali susigalvoti tokių išdaigų, kokių suaugusiojo ar vieno vaiko vaizduotė būtų nepajėgi aprėpti.

Kai kalbame apie mažylių konkurenciją, reikia atsižvelgti į konkretų vaiko amžių. Patys mažiausieji stengiasi apsaugoti savo namus nuo neprašytų įsibrovėlių. Vyresniųjų vaikų būdas kitoks, bet nė kiek ne lengvesnis. Mažesnieji elgiasi nepakenčiamai, kai jų žaislus liečia broliai, seserys ar svečiai, jie neapkenčia kiekvieno, kuris užvaldo mamos dėmesį. Vyresnieji tiesiog barasi, užgaulioja ir skundžiasi nelygybe. Tai toks keistas amžius, kai jie nepakenčia išsiskyrimų, bet kai yra kartu, savo meilę vienas kitam rodo itin keistomis priemonėmis.

Tikra lygybė – ar ji įmanoma?

Visi žinome, kad visiems vaikams reikia skirti po lygiai meilės, taikyti tas pačias drausmines priemones ir apribojimus. Visi žinome ir ką

kita – kad realiame gyvenime, savo pačių namuose, šio gražaus kilnaus tikslo dažniausiai neįgyvendiname. Auklėjimas ir mūsų lūkesčiai gali būti vienodi, tačiau vaikai, kuriuos mes auginame, yra skirtingi.

Man regis, kad mūsų, suaugusiųjų, gyvenime esama labai mažai tikros lygybės. Tas, kuris yra stipriausias ir šaukia garsiausiai, paprastai gauna daugiausiai. Dvynių tėvai dažnai pirmieji tai suvokia. Kad ir kokie idealūs mažyliai atrodytų iš pat pradžių, romesnis, paklusnesnis vaikas dažniausiai nustumiamas triukšmingesniojo, aktyvesniojo, išsireikalaujančio sau daugiau dėmesio. Laiko ir dėmesio galbūt negalima paskirstyti po vienodai, bet mūsų meilė kiekvienam mūsų vaikui perduodama visiškai lygiomis dalelėmis.

Stenkitės visomis išgalėmis būti teisingi kiekvienam iš jų. Jei tam trukdo kaip žemė ir dangus skirtingi vaikų temperamentai, galbūt verta prigesinti savo lūkesčius, vengti susikirtimų ir neprovokuoti greitai įsiplieskiančių ginčų. Atleiskite už tokią akivaizdžiai prieštaringą taktiką, bet jeigu norite nepasiklysti šiuose pradiniuose vaikų ugdymo labirintuose, turite išmokti būti realistai.

Erzinimas

Baigiantis ankstyvosios vaikystės fazei, mūsų vaikai išmoksta mokyklinukams būdingo šaipymosi, kivirčijimosi dėl menkniekių ir bambėjimo. Žinoma, vaikai būna skirtingi. Vieni jų tokie geručiai, kad net stebiesi – gal jie nuo mažumės rengiasi stoti į Taikos korpusą. Tuo tarpu kiti gali įžiebti karo atmosferą ir tuščiame kambaryje. Gudriausi pašaipūnai atrodys nekalti it avinėliai, nors visa jų klasta velkasi jiems iš paskos kaip šleifas. Jų brolio namų darbų sąsiuvinis kažin kaip paslaptingai nukrenta ant grindų. Televizoriaus kanalai tarsi savaime persijungia pačioje filmo pabaigoje. Visa tai lydi nuolatinis baksnojimas, stumdymasis ir užgauliojimas.

Nuobodulys išprovokuoja pikčiausias išdaigas, kai mažylis slankioja po kambarį it išalkęs liūtas tykodamas aukos. Tokiomis akimirkomis geriausia jį kuo greičiau užimti, nukreipti dėmesį, nes jis tik ir laukia, kada

galės iškrėsti kokią piktą išdaigą. Mėginkite nesikišti į vaikų kivirčus, o jeigu vis dėlto įsikišate, išsiaiškinkite, kas teisus, o kas ne, ir tvirtai paskelbkite savo nuosprendį. Ne metas diskusijoms ar demokratijai, o jeigu jūsų sprendimu vaikai lieka nepatenkinti, pasiūlykite jiems šį klausimą iškelti Žmogaus teisių komisijai.

Peštynės

Vaikų peštynės – vienas iš labiausiai erzinančių ir vargu ar išvengiamų dalykų šeimoje. Per daugelį metų aš kalbėjausi su šimtais tėvų, bandžiusių surasti kokį universalų sutaikymo metodą, bet kaskart tuo nusivilančių. Tačiau aš turiu keletą pasiūlymų, kurie galbūt padės sudaryti nelengvas paliaubas.

- Stenkitės negirdėti ir nematyti, kai jūsų atžalos ima kivirčytis.
- Kai vaikai pradeda vaidytis, nukreipkite jų dėmesį, sudominkite juos kokia kita nekalta, įdomia veikla.
- Išsiųskite besivaidijančius vaikus į kitą kambarį ar tiesiog išvarykite juos iš kambario. Peštukams patinka turėti žiūrovų.
- Norint nustatyti, kas pirmas pradėjo peštynes, prireiktų viso detektyvų būrio. Negaiškite laiko. Paprastai tas, kuris garsiausiai protestuoja, yra labiausiai kaltas.
- Sulig pirmu riktelėjimu nepulkite mažųjų taikyti tarsi Jungtinių Tautų taikos saugotojai. Leiskite vaikams patiems surasti išeitį.
- Kitas dalykas, kai vienas vaikas akivaizdžiai neteisingai ir be paliovos puolamas. Tuomet būtina ryžtingai įsikišti.
- Kai tenka įsikišti, būtina tą daryti ryžtingai, tvirtai, nesileidžiant į diskusijas.
- Kai nepadeda jokios priemonės, kuriam laikui išskirkite peštukus į skirtingus kambarius.

Pagrindinė klaida, kurią mes, tėvai, darome – veliamės į vaikų batalijas. Jeigu jie žinos, kad jūs visada įsikišite, jie to tikėsis iš jūsų iki 18 metų. Jeigu jiems pradedant vaidytis jūs įlekiate tarsi su terorizmu kovojantis

būrys, pasirengęs naudoti dujų granatas ir automatus, ilgainiui jie ims vaidytis tik tam, kad išprovokuotų jūsų reakcijas.

Pastebėjau dar kai ką. Labai retai vyksta ginčai, vaidai ar peštynės, jeigu nėra auditorijos. Ar įsivaizduojate Muchamedą Ali, Maiką Taisoną ar kitus bokso čempionus, besivaržančius dėl pasaulinio titulo kokiame nors atkampiame kambarėlyje, stebimus tik valytojos ir jos šuns? Man regis, jeigu nebūtų reginiu besidominčių žiūrovų, dauguma kovų pasibaigtų neprasidėjusios. Kai pešasi mūsų vaikai, geriausia pasitraukti iš pirmųjų eilių aplink ringą arba patraukti tą „ringą" kuo toliau nuo savęs.

Jeigu galiausiai jums tenka įsikišti, darykite tai tinkamai. Neimkite tardyti, kas pirmas pradėjo kivirčą, jums svarbiausia atstatyti taiką, o ne įsitraukti į kaltinimus. Tik nepradėkite patys vaidytis. Įsakmiu balsu tarkite: „Viskas, užteks!" ir aiškiai duokite jiems suprasti, kad jūs nepalaikysite nė vienos pusės ir tokio elgesio daugiau netoleruosite. Jeigu ir tai nepadeda, metas kariautojus išskirti ir išsiųsti į skirtingus kambarius.

Mažylis ir naujagimis

Labai dažnai šeimose pirmojo ir antrojo vaiko amžiaus skirtumas siekia 1,5–2,5 metų. Nereikia būti profesionaliu psichologu, kad suprastum, jog toks skirtumas sukelia daug rūpesčių. Nekaltas kūdikėlis, staiga nukritęs lyg iš dangaus, iki šiol augusiam vienam, buvusiam visų dėmesio centre vaikui sukelia pyktį ir priešiškumą.

Jeigu situaciją vertintumėte iš dvimečio pozicijų, suprastumėte, kad jis save laiko svarbiausiu asmeniu pasaulyje. Jis nesupranta žodžio „dalytis" reikšmės. Be to, juk niekas neklausė jo leidimo parnešti į namus šią būtybę, tiesiog jį reikia grąžinti į ligoninę ir palikti ten, kur jis iki šiol buvo.

Anksčiau manydavau, kad mažamečiai ima nervintis tik tuomet, kai namuose atsiranda naujagimis. Bet iš tiesų, kaip man pasakojo tėvai, vaikas jau pradeda kitaip elgtis, kai mama dar laukiasi, dar jam nė nepranešus, kad jis greitai turės broliuką ar sesutę. Jis tiesiog tai jaučia – nesupranta, kas vyksta, bet jaučia.



Kartais vaikai, regis, nustoja vystytis, kai namuose atsiranda naujagimis. Jie patys pradeda elgtis tarsi kūdikiai. Reikalauja buteliuko, vėl siekia mamos krūties ir net pradeda guguoti lyg kūdikiai. Vaikai, kurie jau buvo išsiugdę tualeto įgūdžius, vėl ima daryti į kelnes.

„Kodėl jis taip elgiasi?“ – klausia susierzinusi mama. Na, jis tiesiog ima pavyzdį iš kūdikėlio, kuris dabar yra visų dėmesio centras. Dėl to neverta jaudintis. Tai gali tęstis kurį laiką, vėliau viskas grįš į savo vėžes.

Turiu pripažinti, kad nors problemos šioje situacijoje tikėtinos, jų beveik galima išvengti, jei mažylis bus tinkamai auklėjamas. Tačiau turime būti labai budrūs. Atsiradus naujam kūdikėliui, vyresnėlis įgyja galingiausią ginklą. Jis pastebi, kokia įžeidi ir pernelyg globėjiška tapo jo mama. Kažkodėl ji neleidžia, kad jos murzinas dvimetis, nuolat kažką darantis vis ne taip, kilnotų šį jos tobulybės įsikūnijimą.

Kai tampa nuobodu, mažyliui tereikia prieiti prie kūdikėlio ir jam bakstelėti. Pasekmės dramatiškos. O jeigu jis vaikelį užgultų ar smarkiai stumtelėtų vežimėlį, būtų dar baisiau. Bet svarbiausias ginklas paliekamas ypatingoms progoms: tereikia purvinu pirštu nusitaikyti į kūdikio akį, vos per kelis centimetrus – audra garantuota.

Jeigu tėvai turėtų kantrybės ir stiprybės iškart parodyti, kad netoleruos tokio mažylio elgesio, jiems vėliau nereikės kariauti su tokiais drastiškais vaiko metodais. Svarbu saugoti naujagimį, bet nereikia persistengti. Jeigu vaikas baramas už tai, kad prieina per arti prie savo mažojo broliuko ar sesutės, kuris iškart puolamas myluoti ir guosti, tai tikrų tikriausias kelias į nesveiką vaikų konkurenciją.

Aš manau, kad šiaip jau kūdikiai nėra taip lengvai pažeidžiami. Su tam tikrais apribojimais vaikui reikėtų leisti žaisti su nauju šeimos nariu, jeigu jis nedaro nieko, kas sukeltų skausmą. Tuo tarpu tėvai turi ramiai pasitraukti nuo scenos. Geriausia stovėti per nedidelį atstumą ir akies krašteliu stebėti, kad vaikeliui nebūtų padaryta žala.

Dėl pirštų kaišiojimo prie mažylio akių, – aš asmeniškai netikiu, kad tai daroma su piktais ketinimais. Galbūt taip daroma siekiant atkeršyti pernelyg nervingam tėveliui ar mamytei, kurie kaskart pašoka kaip nuplikyti, tereikia vaikui pakrutinti pirštą. Dažniausiai tai tiesiog nekaltas smalsumas; pagaliau juk naujagimio akis yra tokia įdomi ir žavinga. Man pačiam įdomu, kodėl ji neturėtų dominti mažo vaiko?

Ar vienturčiai vaikai nuskriausti?

Atsakymas galėtų būti dvejopas, priklausomai nuo to, kaip jūs į tai žvelgiate. Kai kuriais aspektais vienturčiai vaikai yra pranašesni. Jie sulaukia didesnio tėvų dėmesio, su jais daugiau dirbama. Kita vertus, jie neturi galimybės žaisti su bendraamžiais ir todėl dažnai į daug ką perima suaugusiųjų požiūrį. Jie gali nepritapti nei prie suaugusiųjų, nei prie kitų vaikų. O tai reiškia, kad jiems gali būti sunkiau adaptuotis darželyje.

Tačiau viską pasvėrus, neatrodo, kad būti vieninteliu vaiku yra didelė nelaimė, ir tėvams nereikėtų jaudintis, jeigu taip jau susiklostė.

Kaip derėtų pristatyti naują šeimos narį

- Laukdamasi vaikelio, kalbėkite su savo mažyliu apie greitai į pasaulį ateisiantį broliuką ar sesutę, apie tai, kaip mamai reikės mažojo pagalbininko talkos, padaugėjus rūpesčių. Užsiminkite ir apie neišvengiamą kalną nešvarių sauskelnių. Vaikai tai puikiai supras, nes juk jie – tikri ekspertai to, kas susiję su kūno funkcijomis.
- Kol mama bus ligoninėje, palikite vaiką su tais žmonėmis, kuriuos jis gerai pažįsta, kur jis jausis saugus, pavyzdžiui, su tėčiu, močiute ar labai artimais draugais.
- Šiomis dienomis vaikai raginami lankyti mamas ir naujagimius ligoninėje. Mažyliui dabar reiktų skirti kuo daugiau dėmesio, gal net pamaloninti jį smulkiomis dovanėlėmis, įtampai sušvelninti.
- Naujagimio lankytojai pirmiausia turi pastebėti mažylį. Juk pagaliau visi maži vaikai laiko save pagrindiniu dėmesio centru.
- Nors esate pavargę ir visa galvą pasinėrę į rūpinimąsi naujagimiu, pasistenkite vienodai dėmesio skirti abiem vaikams. To galima pasiekti pasitelkus vadinamąjį *paralelinio dėmesio* metodą. Maitindama kūdikį, pasinaudokite mažojo pagalbininko paslaugomis, pasikalbėkite su juo, pasekite pasaką. Jeigu to nedarysite, jis vis tiek visais įmanomais būdais reikalaus jūsų dėmesio – lįs prie neužimtos krūties arba nueis į kitą kambarį ir pridarys tiek bėdos, kad teks nusileisti.
- Žinoma, mamos šiuo metu yra labai jautrios, visos jų mintys sukasi apie naujagimį, tačiau jokiu būdu negalima leisti, kad dėl to vyresnioji atžala imtų jausti naujagimiui priešiškumą. Jeigu jūs myluojate kūdikį ir barate mažylį kaskart, kai jis būna šalia, taip tik sukelsite nesveiką konkurenciją ir pasipriešinimą.
- Tėvams pasirinkus teisingą taktiką, dauguma vaikų priima broliuko ar sesutės atėjimą į pasaulį be menkiausio pasipriešinimo. Pasitaiko, kad vaikai iš pradžių gerai priima naują šeimos narį, bet kai kūdikiui sukanka maždaug 6 mėnesiai, atsiranda trintis. Iš pradžių į naujagimius vyresniosios atžalos žiūri kaip į įdomias gyvas lėles, tačiau kai toms „lėlėms" sukanka 6 mėnesiai, kai jos ima sėdėti ir išmoksta atlikti kitus protingus veiksmus, vyresnėliai pajunta didžiulę grėsmę jėgos pusiausvyrai.

- Būkite tikri, kad dauguma naujagimių ir jų vyresniųjų broliukų bei sesučių sutars gerai, jeigu mes, tėvai, elgsimės protingai.

Santrauka. Vaikų konkurencija

- Konkurencija ir lenktyniavimas būdingas tiek dideliems, tiek mažiems.
- Visi jaunikliai pešasi ir kovoja tarpusavy. Peštynės padeda vystytis jų refleksams, kelia tonusą, stiprina organizmą, rengia juos „suaugusiųjų“ gyvenimui.
- Mūsų vaikai vis tiek kivirčysis ir vaidysis, nesvarbu, patinka mums tai ar ne, ir geriausia į jų batalijas nesikišti.
- Sudominkite tyčiotis linkusius vaikus kokia nors veikla.
- Kiek įmanoma, stenkitės numatyti gresiančią „audrą“.
- Nepalaikykite nė vieno iš vaikų pusės.
- Išveskite peštukus į kitą kambarį arba tiesiog išvarykite iš kambario. Jie gali sau peštis, jei nori, bet be žiūrovų.
- Kai esate priversti įsikišti, įspėkite vaikus trumpai ir aiškiai, griežtu „viršilos“ tonu.
- Kai nepadeda jokios kitos priemonės, išskirkite peštukus į skirtingus kambarius ir palikite juos ten kuriam laikui.
- Bus visiems daug paprasčiau, jei naujuosius šeimos narius vaikams pristatysite atsargiai, abiems rodydami tiek pat dėmesio.

Aštuonioliktas skyrius

Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromas (ADHD*)



Daugelis tėvų mano, kad jų vaikas yra hiperaktyvus, kai iš tiesų jie augina normalų, labai aktyvų vaiką. Tėvai taip pat įsitikinę, kad hiperaktyvumo sindromas, sukeltas dėmesio trūkumo, reiškia tik nenormaliai didelį aktyvumą. Tačiau iš tikrųjų ADHD – tai sunkaus elgesio variantų mišinys, kuriam būdingas ir hiperaktyvumas. ADHD sindromas sukelia intelektualinių funkcijų sutrikimus ir nepriimtino elgesio stereotipus.

ADHD labai retai diagnozuojamas ikimokyklinio amžiaus vaikams, tačiau tokių atvejų pasitaiko. Savo ADHD sindromą turinčių vaikų gydymo praktikoje dažniausiai girdžiu tokius nusiskundimus – nepakankamas frustracijos toleravimas, protavimo sutrikimai, nuolatiniai reikalavi-

* ADHA – Attention Deficit Hyperaktivity Disorder *(angl.)*.

mai, bendras nepasitenkinimas, triukšmingumas ir polinkis impulsyviai užpulti kitus vaikus. Šią problemą sudaro būtent šių elgesio tipų derinys, skiriasi tik sunkumo laipsnis.

Apžvalga: ADHD pagal amžiaus grupes

Šiuos elgesio ir mokymosi sutrikimus sukelia vos pastebimi normalių smegenų funkcionavimo skirtumai. Šiuo atveju daugiausia pakenkiama toms smegenų dalims, kurios kontroliuoja mintis ir stabdo neapgalvotus veiksmus.

ADHD būdingas mažiausiai 2 procentams mokyklinio amžiaus vaikų, kitais duomenimis šis skaičius siekia 5 procentus. Dažniau šis sindromas sutinkamas tarp berniukų nei tarp mergaičių. Pirmieji ADHD požymiai paprastai pastebimi iki trejų metų, tačiau tik nedaugeliui prireikia specialaus gydymo ikimokykliniame amžiuje. ADHD yra ilgalaikė būsena, ir šiuo metu manoma, kad 60 procentų vaikų, kuriems nustatytas šis sindromas, dalis simptomų pasireiškia ir brandžiame amžiuje.

Dar visai neseniai profesionalai ADHD sutrikimus siejo su tėvų prisirišimu prie vaikų, jų santykiais su vaikais. Kiti tvirtino, kad ADHD sukelia maisto priedai. Dabar žinome, kad nei vieni, nei kiti nėra teisūs, nors vaikų auklėjimas ir kai kurios maistinės medžiagos gali turėti įtakos jau egzistuojančio ADHD sindromo raidai. Dėl dviejų dalykų yra absoliučiai aišku: pirma, ADHD yra dažniausiai paveldimas, ir antra, tai biologinė būsena.

Šio sindromo paveldimumas yra akivaizdus, nes daugelio jį turinčių vaikų tėvas ar motina, ar koks artimas giminaitis turėjo panašią problemą. Jeigu vienas identiškas dvynys turi ADHD sindromą, yra beveik 90 procentų tikimybės, kad ir kitas vaikas jį turės. Dauguma vaikų, kuriems nustatytas ADHD, turi tėvą ar motiną, ar artimą šeimos narį, kuris yra susidūręs su tais pačiais sunkumais.

Sindromo pasireiškimas jaunesniems nei 5-erių metų vaikams

Ikimokyklinukams nustatyti šią diagnozę trukdo dvi problemos. Pirma, tokiame amžiuje kai kurie elgesio kraštutinumai yra laikomi normaliais, ir sunku suprasti, kada sunkiai tramdomi dvimečiai iš tikrųjų turi ADHD sindromą. Antra problema – tėvų neįžvalgumas.

Dalis jaunųjų tėvelių tikisi, kad jų ikimokyklinukai bus paklusnūs, sugebės patys susirasti sau įdomią veiklą elgsis kaip maži suaugusieji. Kartais sunku nustatyti, ar tokio amžiaus vaikams ADHD sindromas iš tikrųjų egzistuoja, ar tėvai jį klaidingai priskiria normaliam, tiesiog labai energingam vaikui.

Yra keletas neblogų mokslinių ADHD diagnozės nustatymo metodų, tačiau patikimiausia priemonė – patyrusio specialisto akis ir įsiklausymas į tai, ką pasakoja tėvai. Paprastai tariant, dėl ADHD reikėtų susirūpinti, kai tam tikri elgesio požymiai skiria vaiką nuo kitų bendraamžių.

ADHD diagnozė turėtų būti svarstoma tik tuo atveju, kai išsiskiriantis vaiko elgesys sukelia sunkumų. Vaikas gali būti aktyvus, impulsyvus ir ūmaus būdo, bet jeigu dėl to nekyla ypatingų rūpesčių, neverta skubėti su šia diagnoze. Elgesys tampa problema, kai jis sukelia problemų.

Tokiame amžiuje labai svarbu neapsirikti nustatant ADHD diagnozę. Dažnai pasitaiko, kad vaikams diagnozuojamas ADHD, kai iš tikrųjų jų nekantrumas, menkas bet kokios frustracijos toleravimas ir protavimo lėtumas yra protinio neįgalumo simptomai. Žinoma, ADHD ir lėta raida gali koegzistuoti, tačiau šiuo atveju vaiko „išskirtinumas“ turi būti ypač ryškus, lyginant jį su kitais to paties amžiaus grupės vaikais.

Dažnai sakoma, kad autistas ar Aspergerio sindromą turintis vaikas nesiskiria nuo ADHD sindromą turinčių vaikų, tačiau taip nėra. Šie vaikai yra atitrūkę nuo realaus pasaulio, dažnai kalba it robotai, o tai visiškai nebūdinga ADHD problemų turintiems energingiems, nenustygstantiems vietoje, nuolat kažką iškrečiantiems vaikams. Sunkiausi vaikai, kuriuos tenka gydyti, yra tie, kurie turi ADHD sindromą ir kalbos raidos sutrikimų.

Tėvai

Ypač sunkių mažylių tėvai suglumsta, nebežino, kaip elgtis. Jie negali suprasti, kodėl ugdymo stereotipai, kuriuos taiko jų draugai, visiškai neveiksmingi jų vaikams. Jie jaučiasi kritikuojami stebėtojų iš šalies, draugų, šeimos narių. Jiems nepavysta surasti atsakymų į rūpimus klausimus ir jie nesiliauja klausti savęs, kur dingo tėvystės teikiamas džiaugsmas.

Tėvai, turintys vaikų su ADHD sindromu, pasirenka vieną iš trijų taktikų:

- Jie priima temperamento išskirtinumą, jį toleruoja, atsipalaiduoja ir nuoširdžiai rūpinasi vaiku.
- Jie jaučiasi priblokšti, jaučiasi nevykėliai ir nebežino, ko griebtis.
- Jie stengiasi visomis įmanomomis priemonėmis atsikratyti netinkamų vaiko elgesio įpročių, jėga verčia juos paklusti.

Dauguma tėvų griebiasi trečiosios, konfrontuojančiosios taktikos, bet, laimei, greitai jos atsisako, nes ji akivaizdžiai neduoda jokių rezultatų. Kai kurie įstringa ties vidurine grandimi, kai būdami sukrėsti sunkumų, kurių išgyvena su vaiku, nebepajėgia judėti į priekį. Regis, tie, kuriems vis dėlto pavyksta susigyventi su ADHD, galiausiai pasirenka pirmąją taktiką – priima savo vaikus tokius, kokie jie yra, nuoširdžiai jais rūpinasi, visomis išgalėmis juos ugdo ir moko.

Jungtinių Valstijų duomenimis, 60 procentų ADHD turinčių vaikų būna įžūlūs, linkę viskam prieštarauti, 20 procentų pasižymi atšiauriu, kone amoraliu elgesiu. Ten, kur dirbu aš, skaičiai yra ne tokie drastiški. Galbūt šis požiūris kiek supaprastintas, bet aš tikiu, kad šias būsenas pagilina, gal net iš dalies sukelia, konfrontuojantis, pernelyg griežtas, verčiantis paklusti tėvų požiūris. Dažniausiai dėl to kyla stiprus konfliktas. Žinoma, sudaromos paliaubos, tačiau kartėlio persunkti santykiai ir nepasitikėjimas išlieka ilgam.

Disciplinos keitimas

Kai įprastos ugdymo priemonės pasirodo neveiksmingos, metas peržiūrėti taikomus metodus. Tėvai, užuot tikėdamiesi stebuklo, verčiau turėtų ieškoti būdų, kurie duotų bent iš dalies teigiamų rezultatų, o viso kito atsisakyti. Tėvams sunkiausia atsisakyti paprastai veiksmingų metodų, kurie jų vaikui akivaizdžiai netinka. „Ir jūs man sakote, kad mes turėtume liautis baudę jį už netinkamą elgesį prie stalo?" – klausia jie. „O ar tai padeda?" – atsakau klausimu. „Ne, būna tik blogiau." – „Tai kodėl tuomet jį baudžiate?" – „Nejau turėčiau leisti jam elgtis, kaip tik jis išmano?" – „Ne, bet jeigu šios priemonės neveiksmingos, tuomet jų atsisakykime."

Dažniausiai:

Geriausių rezultatų sulaukiama, kai pavyksta numatyti sunkumus prieš jiems užklumpant, stengiantis bendrauti įtikinamai ir aiškiai, nukreipti dėmesį, išeiti į lauką, įjungti mėgstamą filmą, vengti karingo tono ir nuolat vaikus kažkuo užimti.

Paprastai mes tik pabloginame padėtį, kai kabinėjamės prie smulkmenų, keliame griežtas sąlygas, karštai diskutuojame, konfrontuojame, rėkiame, net užtvojame per sėdynę, uždraudžiame malonumus ir pernelyg dažnai vartojame žodį „ne".

Tėvų, kurie nepriima vaiko, turinčio ADHD sindromą, kaip kitokio nei jo bendraamžiai, ir tokio elgesio netoleruoja ir nedaro jokių nuolaidų, laukia rūpesčiai. Tų, kurie kategoriškai pasisako už tą pačią griežtą drausmę, kokią taikė jų tėvų karta, taip pat tyko nesėkmės.

Mokslininkams pliaukštelėjimo per sėdynę idėja yra tabu, tačiau realiame gyvenime tai yra labai įprasta bausmės forma. Nesunkaus temperamento vaikams tokios bausmės gali retkarčiais ir pagelbėti, nors yra daug geresnių drausminių priemonių. Sunkiems vaikams pliaukštelėjimas per

sėdynę yra visiškai neveiksmingas, provokuojantis ir pavojingas. Tėvai užploja per užpakalį norėdami priversti savo vaiką „paklusti". Jis nereaguoja, jie trenkia smarkiau, jis priešinasi, ir situacija greitai tampa nekontroliuojama.

Tėvai, gyvenantys su sunkiu, daug pastangų ir laiko reikalaujančiu vaiku, jaučiasi tarsi užspęsti į spąstus, neturintys erdvės. Jeigu pasiūlote vaikui pasižiūrėti filmą ir tuomet sulaukiate bent mažiausio atokvėpio, tai reikėtų skatinti, nors dabar toks vaikų ugdymas yra kritikuojamas.

Vaistai gali daryti stebuklus

Yra vaistų, kuriuos skiria ADHD sutrikimą turintiems vaikams, tačiau dažniausiai vartojami stimuliuojantys medikamentai *Metilfenidatas* (Methylphenidate) ir *Deksamfetaminas* (Dexamphetamine). Pediatrai ir tėvai nenoriai skiria stimuliuojančius vaistus jaunesniems nei penkerių metų vaikams, tačiau mano pastarųjų dešimties metų patirtis rodo, kad stimuliantų taikymas 3–4 metų vaikams yra saugus ir sėkmingas. Mūsų klinikoje stimuliuojantys preparatai, dėl jų greito ir įrodyto poveikio pasirenkami pirmiausia. **Atminkite, vaistai vartojami tik tuomet, kai sutrikimas yra ypač sunkus.**

Medikamentai išbandomi tik gavus tėvų sutikimą ar tėvų prašymu. Mes išbandome abu stimuliantus, nes šie du preparatai kiekvieną vaiką veikia skirtingai, skirtingas būna ir šalutinis poveikis.

Kai kurių mažylių medžiagų apykaita yra greita, ir organizmas labai greitai reaguoja į vaistus. Todėl kai kuriems vaikams duodamos keturios, kartais penkios, mažos dozės per dieną, kad organizmas reaguotų tolygiai. Retkarčiais ypač sunkiems vaikams pirmoji vaisto dozė duodama vos vaikui pabudus.

Prieš dešimt metų mes nenoriai skirdavome medikamentus labai mažiems vaikams, tačiau dabar įsitikinome, kad vaistai gali padėti daug ko pasiekti. Jie daro vaiko ugdymą veiksmingesnį, padeda tėvams bendrauti su savo vaikais, surasti su jais artimesnį kontaktą.

Išlikimo psichologija (labai sunkiems vaikams)

Taip neteisinga, to neturėjo atsitikti, tačiau vaikas yra toks, ir niekas stebuklingai nepakeis jo temperamento. Jeigu anksčiau siūlydavome taikyti kruopščiai parengtas ugdymo programas, kurios retai padėdavo, vėliau perėjome prie „išlikimo psichologijos" technikų.

Pirma, privalote priimti situaciją tokią, kokia ji yra. Antra, turite įsipareigoti laikytis keleto griežtų taisyklių. Venkite konfliktinių situacijų. Jeigu kelionė į parduotuvę su vaiku dažnai virsta košmaru, atsisakykite jų. Verčiau eikite apsipirkti vėlai vakare arba laikykite vaiką vežimėlyje ir stenkitės apeiti parduotuvę kuo greičiau. Jeigu susibūrimai su draugais ir šeimos nariais tampa tikru išbandymu, užsukite daugiausia kokiam pusvalandžiui ir išeikite prieš „sprogstant užtaisui". Jeigu kelionė virsta kančia, toli nuo namų nesitraukite. Jeigu jūsų vaikas priklauso „bėglių" kategorijai, aptverkite teritoriją, kurioje jis yra. Jeigu jis linkęs laužyti papuošalus, daužyti indus ar kitus daiktus, patraukite juos toliau, kad nepasiektų. Jeigu jis mėgsta perprogramuoti televizorių su distancinio valdymo pulteliu, įdėkite jį į specialų dėklą.

Taip, žinoma, neturėtų būti, bet daug geriau leisti laiką su vaiku, nei nieko neveikti, tik konfliktuoti ir piktintis. Tokie vaikai mėgsta būti lauke, bet stenkitės nesugadinti trumpo pasivaikščiojimo parke ginčais pakeliui namo. Mes neskatiname konfliktų, mums svarbu išsaugoti taiką, ramybę ir artimą kontaktą su vaiku iki pat jo pilnametystės. Bendra taisyklė visiems tėvams, auginantiems ADHD turinčius vaikus, – verčiau susitaikymas ir ramybė, nei muštras.

Galutiniai rezultatai

Vaikai, kuriems ikimokykliniame amžiuje pasireiškia ypač sunkūs ADHD sutrikimai, gali turėti elgesio sunkumų daugelį metų. Pastebėjus pirmuosius ADHD požymius, negalima laukti, kol vaikui sukaks šešeri, ir nieko nedaryti. Jeigu nuo pat pradžių elgsimės netinkamai, rizikuojame sugadinti santykius su vaiku visiems laikams.

Neseniai dirbau su labai ūmiu ADHD turinčiu trejų metų vaiku ir jo į nevilti puolusia mama. Paklausiau, ar jis su visais taip nepakenčiamai elgiasi, ir ji atsakė: „Net mūsų vokiečių aviganis jo bijo!" Peržiūrėjusi savo taikomas drausmines priemones, pradėjusi taikyti „išlikimo psichologijos" metodus ir sėkmingai pritaikiusi medikamentus, ji sugrįžo į pakartotinę apžiūrą. Paklausta: „Ar kas nors pasikeitė?" ji atsakė nesusimąsčiusi: „Dabar aš jį myliu."

VI priede rasite daugiau informacijos ir patarimų tėveliams, auginantiems ADHD sutrikimų turinčius vaikus. Dr. Christopherio Greeno ir dr. Kito Chee'o knyga *ADHD suvokimas* skirta vyresniems nei penkerių metų vaikams su ADHD, iš jos sužinosite daugiau apie šį sutrikimą.

Santrauka. **ADHD sutrikimas ir mažesni nei penkerių metų vaikai:**

- ADHD yra dažniausiai paveldimas sutrikimas.
- ADHD – sunkaus elgesio variantų mišinys: nepakankamas frustracijos toleravimas, protavimo sutrikimai, nuolatiniai reikalavimai, bendras nepasitenkinimas, triukšmingumas ir polinkis impulsyviai užpulti kitus vaikus.
- Šią problemą sudaro būtent šių elgesio tipų derinys, skiriasi tik sunkumo laipsnis.
- ADHD diagnozė turėtų būti svarstoma tik tuo atveju, jeigu išskirtinis netinkamas elgesys sukelia sunkumų. Atminkite: „Elgesys virsta problema tik tuomet, kai sukelia problemų."
- Tėvams, kurie priima temperamentų skirtumus, daro nuolaidų, nesinervina ir nuoširdžiai globoja ir ugdo vaikus, pavyksta sukontroliuoti ADHD.
- Pasirinkite veiksmingus ugdymo metodus, visų kitų atsisakykite.
- Prieš dešimt metų mes nenoriai skirdavome medikamentus labai mažiems vaikams, tačiau dabar įsitikinome, kad vaistai tikrai gali padėti. Jie daro vaiko ugdymą veiksmingesnį, padeda tėvams bendrauti su savo vaikais, surasti su jais artimesnį kontaktą.

Devynioliktas skyrius

Žaidimų grupės, vaikų darželiai ir ankstyvas mokymasis



Prieš aštuoniasdešimt metų mažyliai savo ankstyviausios vaikystės metus leisdavo šeimoje, kartu su mama, tėčiu ir seneliais. Jie stebėdavo, klausydavosi ir mokydavosi, dėdami savotiškus mokslo pamatus brandžiam amžiui. Mūsų daug mobilesnėje visuomenėje pereita prie formalaus, struktūrinio mokymosi. Vaikai nuo mažų dienų lanko vaikų darželius ir kitas ikimokyklinio ugdymo įstaigas.

Itin aktyvūs, energingi tėvai vežioja vaikus į įvairius būrelius ir pamokėles, į baseinus ir sporto klubus.

Ar tai iš tiesų žingsnis į priekį, ar tik nevykęs, abejonių keliantis nusukimas į šoną? Kaip gydytojas, kuris didžiąją savo laiko dalį stengiasi padėti rūpesčių slegiamiems tėvams, auginantiems neįgalius vaikus, aš

pripažįstu, kad esu gana šališkas. Mano manymu, tie, kuriems nusišypsojo laimė auginti sveikus, normalius vaikus, turėtų jaustis dėkingi už tai, ką turi, suteikti vaikams didžiausią meilę, dėmesį, rodyti pavyzdį ir nesiekti paversti normalių vaikų supernormaliais. Laimė ir sėkmė gyvenime priklauso ne vien nuo akademinio mokymosi, bet ir nuo daugelio kitų dalykų. Šios pastangos daugiau tenkina pačių tėvų ego ir įgeidžius nei padeda vaikui geriau adaptuotis realiame, atšiauriame pasaulyje, kuriame jiems teks gyventi.

Ankstyvosios vaikų žaidimų grupės

Čia mažyliai ateina kartu su savo mamomis, žaidžia, mokosi bendrauti su kitais vaikais, tuo tarpu mamos šnekučiuojasi, dalinasi patirtimi ir stebi. Tokios grupės naudingos tiek vaikams, tiek tėvams. Mažyliui suteikiama šiek tiek savarankiškumo, be to, jis nesijaučia atskirtas nuo mamos. Nors jis per mažas žaisti su kitais vaikais, jis mielai žaidžia šalia jų ir paprastai džiaugiasi tokia draugija. Dažnai mažyliai keistai išreiškia savo pasitenkinimą ir simpatijas, nes tokio amžiaus vaikai ypač mėgsta kandžiotis, spardytis, stumdytis, nemėgsta dalytis žaislais. Jiems parodomi paprasčiausi žaidimai, leidžiama paliesti ir išbandyti daugybę naujų žaislų.

Lankydama žaidimų grupes, izoliuota mama išvengia įkalinimo savo pačios namuose. Ji išgirsta, su kokiomis problemomis susiduria kitos mamos, nesijaučia vieniša. Žaidimų grupės sudaro puikias sąlygas palyginti savo ir kitų tėvų rūpesčius ir džiaugsmus, surinkti daugiau naudingos informacijos iš kitų mažųjų „tramdytojų“.

Vaikų darželiai

Į vaikų darželius priimami vaikai maždaug nuo trejų metų iki mokyklinio amžiaus. Vaikas leidžia visą dieną ikimokyklinėje įstaigoje, kur juo rūpinasi, jį auklėja ir moko šių įstaigų darbuotojai. Mūsų vaikų darželių vadovus pretenzingi tėvai nuolat kaltina, kad čia su vaikais per daug

žaidžiama, kad jie nepakankamai „mokomi". Nepaisant to, darbuotojai tvirtai laikosi nuomonės, kad šis amžiaus tarpsnis vaikams – idealus metas džiaugtis vaikiškais malonumais ir kartu mokytis įvairiausių įgūdžių, reikalingų gyvenimui ir mokyklai. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai suteikia galimybę vaikui, kuris iki tol dieną naktį buvo su tėvais, neskausmingai nuo jų atsiskirti. Jie taip pat apsupa vaiką globa, kuri daugeliu atvejų nesiskiria nuo tos, kurios jis sulaukia namuose, todėl šis perėjimas vaikui nėra toks sunkus. Tokia galimybė ypač paranki šeimoms, kurios yra priverstos palikti vaikus visai dienai, kol dirba.

Vaikų darželyje „mokoma, kaip mokytis" – toks būtų geriausias šių ikimokyklinių įstaigų darbo apibūdinimas. Mažylis yra mokomas pagrindinių įgūdžių, būtinų gyvenimui ir mokyklai – dalijimosi, buvimo kartu su bendraamžiais, ramaus sėdėjimo, tvarkymosi, klausymosi ir konkrečios užduoties vykdymo įgūdžių. Daugeliui vaikų to išmokti būna išties nelengva, bet profesionalūs auklėtojai žino, kaip išlaikyti greitai silpstantį vaiko susidomėjimą, paskatinti jį ramiai sėdėti ir užbaigti pradėtą užduotį. Taip mažyliai švelniai pratinami prie tam tikros tvarkos ir drausmės. Įgudęs auklėtojas per natūralų vaiko smalsumą skatina jo norą mokytis, žinių siekimą, moko susirasti draugą ir juo būti.

Vaikų darželyje jūsų atžala išmoksta bendrauti ne tik žodžiais, bet ir įvairiais kitais būdais. Per vaizdžius žaidimus jų kūneliai pasakoja istorijas lygiai taip pat sumaniai kaip ir jų burnos. Kalbiniai įgūdžiai vaikų darželyje išlavėja, nes mažyliai daug bendrauja. Čia aš turiu galvoje ne mechanišką protingų frazių kartojimą ar vaikiškų eilėraštukų deklamavimą, bet minties suformulavimą, kai gimsta originalūs pasakymai. Mano įsitikinimu, ikimokyklinės įstaigos suteikia vieną geriausių galimybių ugdyti ir tobulinti kalbą.

Maža to, vaikas čia išmoksta būti su kitais vaikais, viskuo dalytis, laukti savo eilės ir gerbti kitų žmonių nuosavybę ir norus. Jis išmoksta tvarkos ir drausmės, kurios tampa neįkainojamomis vertybėmis, jam pradėjus lankyti mokyklą. Sulig pirmu atsiskyrimu nuo mamos vaikas įgyja šiek tiek savarankiškumo.

Vaikas – ne vienintelis, kuriam ikimokyklinė įstaiga yra naudinga. Pagaliau mama suranda šiek tiek laiko sau, „savo baterijoms pakrauti".

Jeigu šeimoje yra jaunesnis vaikas, dabar jis sulauks tik jam vienam skirto dėmesio, kurio jis nusipelno ir kurio nereikia dalytis su vyresniu broliuku ar sesute. Vaikų darželis ne tik parengia mažylį išsiskyrimui, kai jam reikės eiti į mokyklą, jis taip pat leidžia mamai pratintis prie „tuščio lizdelio“, kai vaikas išeis į mokyklą, galutinai užverdamas ankstyvosios vaikystės duris.

Kada mažylį leisti į vaikų darželį

Paprastai trejų metų, o tuo labiau ketverių, vaikai jau būna pasirengę lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą. Tačiau tokio amžiaus vaikai skirtingai reaguoja į išsiskyrimą. Tie, kurie yra labai savarankiški, neskausmingai atsisveikins su mama prie darželio vartų, lengvai pamojuodami jai rankute, nes jiems rūpi kuo greičiau pasinerti į naują aplinką. Dauguma vaikų pirmą savaitę ar kiek ilgėliau jaučiasi nedrąsūs, sunkiai ištveria išsiskyrimą su mama, labai atsargiai vertina naują aplinką ir žmones. Ir tik labai nedaugeliui vaikų darželio lankymas tampa tikra kančia ir sunkiu išbandymu.

Kad ir koks yra jūsų vaikas, išsiskyrimas bus lengvesnis, jeigu jam rengsitės iš anksto. Kai susiruošite išeiti, darykite tai ryžtingai, o jeigu kyla sunkumų, pasikonsultuokite su grupės auklėtoja.

Kelis mėnesius prieš pradėdami vesti vaiką į darželį, pasikalbėkite su juo apie tai, apsilankykite grupėje, pasivaikščiokite pro šalį, parenkite jį psichologiškai. Pripratinkite jį prie naujų darželiui skirtų daiktų – gražios kuprinės, dėžutės priešpiečiams susidėti ir kt. Parinkite jam tinkamus drabužius, stenkitės vengti itin madingų rūbelių su kietais diržais, nepatogiomis sagomis, kurias sunku atsegti prispyrus gamtos reikalams.

Maistas, kurį įdedate vaikui į darželį, turi būti kuo paprastesnis, sveikas, lengvas valgyti. Nesistenkite kompensuoti savo kaltės dėl to, kad paliekate vaiką darželyje, duodami jam šokolado ar kitaip jį papirkdami. Maistą reikėtų supakuoti į lengvai atidaromą dėžutę priešpiečiams, aiškiai užrašius ant jos vaiko vardą. Nevyniokite maisto į plėvelę tris keturis kartus (nesvarbu, kad ta plėvelė yra saugi ir nežalinga sveikatai) taip, kad net magui Hariui Houdiniui būtų sunku ją atplėšti.

Pirmąją dieną susiruoškite laiku, neskubėkite, stenkitės neperduoti savo nerimo vaikui. Natūralu, kad pirmoji diena vaikų darželyje mažyliui sukelia nedidelį stresą. Prisiminkite, kaip jautėtės paskutinį kartą, kai keitėte darbą, arbai kaip buvote susikaustę atėję į vakarėlį, į kurį susirinko trys dešimtys visiškai nepažįstamų žmonių? Jeigu mes, suaugusieji, jaučiamės įsitempę, normalu, kad ir mažieji reaguoja panašiai.

Ryžtingai įženkite vidun, pakabinkite rankinę ir padarykite trumpą ekskursiją po darželį. Pirmiausia užsukite į tualetą, nes čia mažyliui teks dažnai lankytis. Daugelį mažylių trikdo privatumo stoka ir kolektyvinis vandens nuleidimas, tačiau jie prie to pripras. Nesijaudinkite, jeigu retkarčiais rasite šlapių kelnių spintelėje. Vaikų darželių auklėtojai prie to pripratę. Jie žino, kad dar tik neseniai įgiję tualeto įgūdžių vaikai linkę prisišlapinti, ištikus stresui. Įdėkite į maišelį atsarginių kelnių porą ir palikite tai darbuotojų priežiūrai.

Pirmąją dieną neskubėkite išeiti. Pasėdėkite, pažaiskite su vaiku, leiskite jam apsiprasti. Jeigu dirbate, pasirūpinkite, kad kas nors jus pusdienį pavaduotų. Kai jau susiruošite išeiti, palikite darbuotojams savo telefono numerį, atsisveikinkite ir tada ryžtingai išeikite.

Prieš išeinant, kaip generolas iš filmo, pažadėkite: „Aš grįšiu“, ir, kaip generolas, žodį tesėkite. Paaiškinkite: „Mielasis, tu pažaisk, papietauk, trumpam snustelėk, paskui vėl pažaisk ir tada aš sugrįšiu.“

Tik nesekite „pasakų“, tokių kaip „Aš tik nueisiu patraukti automobilį“. Net trimetis supras, kad automobiliui patraukti nereikia penkių valandų! Jeigu nežinote, kaip nuraminti vaiką, paklauskite auklėtojų, kaip geriau elgtis. Dieną, jeigu jums rūpi, kaip jaučiasi jūsų vaikas, paskambinkite auklėtojoms – jos prie to pripratusios!

Jeigu kyla sunkumų paliekant mažylį, klauskite patarimų auklėtojų. Dauguma vaikų pamažu apsiramina, nors kai kuriems mažyliams kartais patariama atidėti vaikų darželį keliems mėnesiams. Kiti, regis, greitai apsipranta, bet po kelių savaičių juos tenka tempte tempti į darželį, nes praėjus naujumo jausmui jiems tampa nebeįdomu. Tačiau šis nenoras retai perauga į problemą.

Namuose būkite pasirengę, kad vaikas bus pavargęs. Kai kuriais atvejais jų elgesys gali pasikeisti, nes mamai jie dažnai išlieja visą susikaupusį

nuovargį ir įtampą. Naktį, nors iki tol jie išmiegodavo sausi, gali nutikti „bėda", tačiau tai paprastai užtrunka kelias dienas. Dažniausiai ikimokyklinėse įstaigose vaikai greičiau subręsta, geriau supranta būtinybę dalytis žaislais ar kitais daiktais, bendrauti, sutarti tiek su bendraamžiais, tiek su tėčiu ir mama, nors gal ne visada su broliais ar seserimis.

Kada pasitraukti iš vaikų darželio

Dabartiniai tėvai dažnai serga taip vadinama „skubėjimo liga". Gyvenama tokiu pašėlusiu greičiu, kad nėra kada mėgautis tuo, kas vyksta dabar. Nuo pat pirmųjų vaiko gyvenimo dienų jie stumia mažylį į savarankiškumo kelią. Jeigu vietos įstatymai leistų vaikus mokyti nuo ketverių metų ir septynių mėnesių, nuo tada nė nedvejodami leistų juos į mokyklą.

Tačiau nėra būtinybės skubėti: paprastai mokykla nėra privaloma iki šešerių metų. Maži vaikai labai skiriasi savo socialiniu ir emociniu brandumu. Vieni yra subrendę ankstyvajam mokymuisi, kitiems reikia dar daug mėnesių vystytis ir bręsti.

Jeigu jūsų vaikas pasirengęs anksti pradėti mokytis, atidžiai panagrinėkite jo socialinį pasirengimą. Maždaug prieš metus pasitarkite su ikimokyklinės įstaigos, kurią jis lanko, auklėtojais. Jie galės palyginti jį su kitais vaikais, kurie ruošiasi eiti į mokyklą. Kai auklėtojas nepataria jums to daryti, rimtai susimąstykite.

Dauguma tėvų neturi kito pasirinkimo, nes jiems mokykla – vienintelė tinkama vaiko ugdymo priemonė. Bet jeigu jūs jaučiate, kad vaikui mokytis dar per anksti ir jeigu finansiškai pajėgiate ankstyvąjį ugdymą kuriam laikui atidėti, pasirinkite saugesnį variantą ir luktelėkite. Tikrai vaikui nepakenksite, jeigu leisite jį į mokyklą vėliau, o per ankstyvas mokymasis gali sukelti problemų, kurios lydės vaiką visą gyvenimą.

Pastangos iš mažylio padaryti Einšteiną

Žodis „pažangus" įvairiems žmonėms reiškia įvairius dalykus. Jei ketverių metų vaikas sugeba skambinti pianinu ar savo bendraamžių grupėje yra dviem metais viršesnis pagal savo sugebėjimus, tai rodo, kad jis yra pažangus. Bet ar šie gebėjimai išliks ir ar jie padės vėlesniame gyvenime? Tokios savybės, kaip komunikabilumas, išradingumas, patikimumas, sugebėjimas protauti, ryžtingumas, įžvalgumas, puikūs sportiniai įgūdžiai, populiarumas tarp bendraamžių vaikui tolesniame gyvenime, ko gero, labiau padės pritapti ir gerai jaustis šiame sudėtingame pasaulyje.

Vaikai, kuriems patinka mokytis, turėtų būti skatinami, tačiau neverčiami prarandant bet kokį saiką. Tėvai turėtų žinoti, kad daugybė, regis, gudrių triukų realiame gyvenime nėra tokie veiksmingi, kaip atrodo.

Mokymasis atmintinai

Mechaniškas išmokimas turi naudingų savybių, tačiau jis ne visada rodo talentą ar ypatingus mokymosi sugebėjimus. Dažnai susiduriu su vaikais, kurių tėvai prašo, kad tie atsistotų prieš mane ir suskaičiuotų iki šimto. Kadangi šie įgūdžiai yra „iškalti", jie vargiai gali nustebinti tokį nenustebinamą gydytoją kaip aš. Vaikas gali labai įspūdingai skaičiuoti iki šimto, kol jam bus užduotas paprastas klausimas: „Jeigu eisi lauku, kuriame ganysis dvi karvės, atidarysi vartus ir išleisi vieną karvę, kiek karvių liks lauke?" Tyla! Mechaniškas „kalimas" nepadeda, kai reikia spręsti gyvenimiškas problemas.

Kiti tėvai prašo savo vaikų deklamuoti atmintinai eilėraštukus, ir vaikai išpyškina juos tarsi dresuotos papūgos. Išgirdęs eilėraštį apie tris aklas peles, galėčiau paskui paklausti vaiko, kiek uodegų nukapojo fermerio žmona. Ir vėlgi, dažnai pasirodo, kad „kalimo" įgūdžiai yra „tik parodai" ir vaikas neturi nė menkiausio supratimo, ko aš jo klausiu. Norint išaugti kūrybingu, sumaniu žmogumi, paralelinis mąstymas yra būtinas.

Kalbėdamas apie paralelinį mąstymą, turiu galvoje gebėjimą gavus tam tikrą informaciją sugebėti ją apibendrinti kitose situacijose. Palygi-

nimui papasakosiu apie vieną mano pažįstamą šunį. Džeikas – pašėlęs sunkiai sutvardomas Rodezijos ridžbekas, kuriam nebūdingas lateralinis mąstymas, jeigu, žinoma, jis mąsto. Praėjusiais metais vargšelis Džeikas išbėgo į gatvę ir buvo partrenktas autobuso. Jį smarkiai sužalojo, bet jis pasveiko. Neseniai paklausiau jo šeimininko: „Ar Džeikas dabar atsargesnis gatvėje?" Ir jis atsakė, kad toje vietoje, kur jį partrenkė autobusas, jis jaučiasi išsigandęs, tačiau visuose kituose keliuose jis toks pat pašėlęs. Džeikas mechaniškai įsimena kai kuriuos dalykus, tačiau nepanaudoja savo žinių apibendrinimams ar išvadoms.

Vienas šešerių metų berniukas autistas, su kuriuo dirbu, nekalba, gyvena savo paties pasaulėlyje, turi daug fizinių ir protinių trūkumų. Nepaisant to, kaskart, kai jį pamatau, jis pasiima popieriaus lapą, ir, man kalbantis su jo tėvais, užrašo su neįprastu tikslumu kiekvienos gatvės, kurią praeina eidamas iš namų į mano kliniką, pavadinimą. Jis turi nuostabią regimąją atmintį, tačiau, deja, ji nekompensuoja daugybės gyvenimiškųjų įgūdžių, kurių jis neturi.

Bendrosios žinios – tai dar vienas gebėjimas, labiausiai vertintinas televizijos viktorinose ar demonstruojamas siekiant padaryti įspūdį, tačiau dažniausiai tai tik atmintinai išmokta informacija.

Mes turėtume siekti išugdyti savo vaikams pagrindinius mokymosi įgūdžius, vėliau skatinti juos tuos įgūdžius tobulinti. Kompiuteriai iš tiesų gali sukaupti neregėtai didelius informacijos kiekius, tačiau žmogaus smegenys yra nesuskaičiuojamą daugybę kartų pranašesnės, jeigu tik tinkamai užprogramuotos.

Kortelės su žodžiais/paveiksliukais, regimieji žodžiai ir ankstyvasis skaitymas

Daugelis tėvų klausia manęs, kada, mano nuomone, jie turėtų pradėti skaityti savo vaikams. Atsakau – kuo anksčiau. Nuo 12 iki 15 mėnesių kūdikį jau galima supažindinti su knygutėmis. Iš pradžių jie galbūt tik sklaidys knygos puslapius ir žiūrės į paveiksliukus, tačiau ilgainiui ims atpažinti atskirus vaizdinius.

Pradėkite skaityti jiems kuo anksčiau ir tą darykite reguliariai. Jie galbūt nedaug supras, kas skaitoma, tačiau ilgainiui jiems susiformuos įprotis ir noras patiems skaityti.

Tėvai, kurie vadovaujasi tam tikru vaiko auklėjimo ir filosofijos modeliu, nekantrauja įtraukti vaiką į akademinę žiaurios konkurencijos aplinką. Jie trokšta, kad jų vaikas kuo anksčiau išmoktų skaityti ir dažnai nesulaukdami entuziastingo pritarimo iš ikimokyklinių įstaigų vadovų ar auklėtojų, šios užduoties imasi patys.

Tai paprastai nekenkia, ir, nors tokie vaikai, sulaukę šešerių metų, neabejotinai skaito geriau nei „žiniomis neapkrauti" jų bendraamžiai, beveik nėra įrodymų, kad sulaukus 8 ar 10 metų šie privalumai vis dar išlieka. Be to, kyla pavojus, kad pernelyg didelis spaudimas anksti skaityti ir mokytis kai kuriuos vaikus gali apskritai atgrasinti nuo mokymosi, sukelti norą priešintis pačiai mokymosi idėjai ir iškreipti normalų požiūrį į mokslus.

Daugeliu atvejų tiesiog neįmanoma išmokyti aktyvius mažamečius skaityti, nes jiems labiau rūpi kiti dalykai – jie nori bėgioti, žaisti, padėti mamai ar tėčiui, mėgautis vaikystės malonumais. Leiskite jiems pasidžiaugti šiuo laikotarpiu, jis juk toks trumpas.

Gali kilti klausimas, kodėl skaitymo įgūdžiai keturmečiui neduoda tiek naudos kaip šešiamečiui. Ir vėlgi kartoju – taip yra dėl to, kad regimoji atmintis, „kalimas" atmintinai šį laikotarpį nėra veiksmingi, tačiau pravers kiek vėliau.

Kai kuriuos mažus vaikus nuo trejų metų galima išmokyti atpažinti „vaizdinius žodžius". Šis gebėjimas nepaprastai džiugina daugelį tėvų, kurie įsitikinę, kad vaikas – Einšteino įsikūnijimas. Iš tiesų šį įgūdį galima išugdyti bet kuriam vaikui, kuris jau gali kurį laiką sėdėti ramiai ir susikoncentruoti ir kuris turi gerą regimąją atmintį, kad atskirtų vieną vaizdą nuo kito. Tai tie patys įgūdžiai, panaudojami atpažįstant prekybos ženklus ar mėgstamą šokolado plytelę. Šiam įgūdžiui lavinti naudojamos kortelės su ant jų užrašytais žodžiais, ir nuskambėjus teisingam atsakymui, vaikas iškart sulaukia atlygio. Taikant panašias metodikas, atpažinti tam tikras formas ar vaizdinius mokomi balandžiai ir beždžionės. Žinoma, eksperimentai su gyvūnais leidžia pasiekti tik tam tikrą ribą. Nau-

dojant atlyginimų schemą galima išmokyti balandį atpažinti tam tikras formas, tik neįmanoma jo išmokyti tokiu pat būdu suprasti naujas, iki tol nematytas formas.

Kad vaikas išmoktų tinkamai skaityti, pavyzdžių atpažinimas yra tik pradžia. Tikrasis gebėjimas susiformuoja tada, kai pažvelgus į žodį ištariamos jo raidės, pritaikoma daugybė taisyklių, variantų, išimčių ir tada galiausiai taisyklingai ištariamas visas žodis. Kai įsisavinamas šis įgūdis, kiti, iki tol niekada nematyti žodžiai, gali būti be vargo perskaitomi. Kartu su skaitomo teksto supratimu pagaliau susiformuoja tikrasis suaugusiųjų skaitymo įgūdis. Deja, žmogaus smegenys nėra pakankamai brandžios visam šiam sudėtingam procesui įvaldyti iki šešerių metų. Nuo šio amžiaus pamažu išaiškėja, kam skaityti sekasi gerai, o kam ne per geriausiai. Visa tai ko gero mažai susiję su tuo vaizdinių žodžių skaičiumi, kuriuos penkerių metukų vaikas geba atpažinti.

Išmokyti vaiką atpažinti žodžius nėra tas pat, kaip išmokyti skaityti. Mano manymu, ankstyvasis skaitymas – tai gal kiek daugiau nei gudrus triukas, nors atsirastų tyrėjų, kurie įrodytų, kad ši mano prielaida neteisinga. Didelėje mažylių grupėje vieniems vaikams sekasi gerai mokytis, kitiems – vidutiniškai, tretiems – itin sunkiai. Reikia pripažinti, kad vaikai, kurių tėvai daug laiko skiria vaikų ugdymui, pasiekia geresnių rezultatų, nei tų tėvų, kurie neskiria tam ypatingo dėmesio. Reikia pripažinti ir tai, kad vaikas, kuris geba ilgesnį laiką sėdėti ramiai, susikaupti ir mokytis būdamas ketverių metų, pasieks geresnių rezultatų ateityje nei netvarkingas, per daug aktyvus, nesugebantis susikoncentruoti vaikas.

Ir nors statistika rodo, kad gebėjimas įsiminti vaizdinius žodžius ankstyvajame amžiuje yra sietinas su puikiais moksliniais pasiekimais ateityje, aš manau, kad mokymasis skaityti su tuo neturi nieko bendra. Kad vaikas gerai skaitytų ikimokykliniame amžiuje, jis turi turėti esminių mokymosi sugebėjimų ir būti skatinamas entuziastingo mokytojo. Dėl šios būtinos sąlygos į minėtą kategoriją nepatenka tie vaikai, kurie turi mažesnių ar didesnių disleksijos, vystymosi sutrikimų, vaikai iš aplinkos, kur su knyga nedraugaujama. Atmetus šią vaikų grupę, galima daryti prielaidą, kad kitiems mokslai ateityje seksis geriau. Ankstyvasis skaitymas yra netikslus gebėjimų indikatorius, ne to gebėjimo pagrindas.

Plaukymas

Plaukymas mažyliams labai naudingas, jis ne tik stiprina organizmą, bet yra ir smagus, daug džiaugsmo visai šeimai suteikiantis mankštinimosi būdas.

1939 m. mokslininkai ištyrė 42 mažylių, panardinamų į vandenį, reakciją. Per pirmuosius keturis mėnesius buvo pastebėtas refleksinis plaukimo būdas, kai vaikas ritmiškai judina kojytes ir rankytes, kiek primindamas laisvąjį plaukimo stilių. Nuo 4 mėnesių šis refleksas išnyksta, ir vaiko judesiai vandenyje tampa netvarkingi, chaotiški. Vaikai tiesiog pliuškenasi, mėgaujasi vandeniu, judindami vien tik kojas ir rankas. Tik antraisiais mažylio gyvenimo metais pastebėtos pirmosios tikrojo plaukimo pastangos, pirmieji sąmoningi kryptingi judesiai. Ir nuo tol tik laiko klausimas, kada vaikas išmoks deramai plaukti, priklausomai nuo jo smegenų brandumo ir praktinių įgūdžių.

Vandens procedūros rekomenduojamos nuo pirmųjų gyvenimo dienų, ypač jeigu jos suburia šeimą ir suteikia visiems daug malonių akimirkų. Mažylis viena ranka laikosi tvirtai įsikibęs į tėtį ar mamą, o kita teškena vandenį. Vėliau jis jau gali pliuškentis vienas, budriai prižiūrimas suaugusiųjų. Plaukiodami su specialiais plūduriuojančiais reikmenimis, vaikai pasijunta dar savarankiškesni. Plaukimo „šuniuku" įgūdžiai susiformuoja maždaug nuo trečiojo iki šeštojo gimtadienio, priklausomai nuo vaiko ryžtingumo ir jo įgytos praktikos. Maudymasis vyresniems vaikams – puiki mankštinimosi forma, kuria vienodai gali mėgautis visų fizinių ir protinių gebėjimų vaikai.

Šiais laikais, kai ankstyvasis plaukymas taip propaguojamas, įprasta panardinti naujagimį į vandenį vos jam gimus. Tai, kaip ir ankstyvasis skaitymas, neturi ilgam išliekančių privalumų. Linksmas pliuškenimasis vandenyje su visa šeima – daug efektyvesnis.

Vaikai genijai – kam iš tikrųjų bandome padėti?

Visi rūpestingi tėvai linki savo vaikams geriausio, visomis išgalėmis ragina juos siekti kuo daugiau ir, kaip tik išmano, jiems padeda. Žinoma, visa tai sveikintina, tačiau pulti į kraštutinumus taip pat nevalia. Deja, kai kurių tėvų pastangos ugdyti vaikus nuo susižavėjimo vertų veiksmų perauga į maniją. Juos apakina tikslas išugdyti savo vaiką kuo protingesnį ir gabesnį. Kai kuriems tėvams tai natūralus procesas, tačiau kitiems puikavimasis protingu ir gabiu vaiku – priemonė paglostyti savo suskilinėjusį ego.

Neseniai teko kalbėtis su žurnaliste, kuri ką tik buvo parengusi straipsnį apie mažylių mokymą skaityti ankstyvajame amžiuje. Renkant medžiagą straipsniui, jai teko susidurti su kai kuriais labai gabiais vaikais ir jų tėvais. Vienas šešiametis berniukas buvo toks išsivystęs, kad jo tėvai buvo įsikalę į galvas, kad jam tarp bendraamžių mokytis yra nuobodu, ir pasirūpino, kad jų vaikas būtų perkeltas į aštuonmečių klasę. Tėtis įrengė namuose kompiuterį, skirtą vaiko reikmėms, vėliau pasamdė papildomus į namus ateinančius mokytojus, tikėdamasis dar labiau padidinti šį atotrūkį. Neapsieita ir be privačių muzikos pamokų. Taip vaikas iš tiesų buvo nušalintas nuo tos veiklos, kurioje dalyvaudavo ir ne tokie gabūs vaikai. Žinoma, tas vaikas tapo mokslo genijumi, tačiau jis beveik nepažino to, kas vadinama „smagu“, jis buvo išblyškęs, „kambarinis“ vaikas, fiziniu ir socialiniu požiūriu – atsilikęs. Mokykla ir tėvai į jį žiūrėjo kaip į neįprastą, pasigėrėjimo vertą eksponatą, o klasės draugai laikė jį nuobodžiu „moksliuku“. Skeptikui, tokiam kaip aš, atrodė, kad taip tėvai bando užmaskuoti juos apsėdusią maniją išsiauginti „supervaiką“. Labai liūdna, tačiau kiti vaikai, augantys šeimoje, buvo „tik normalūs“, ir todėl šiame procese dažnai ignoruojami.

Kita šeima augino trimetį berniuką, kuris buvo sėkmingai įpusėjęs antruosius skaitymo programos metus. Kadangi tokiam darbui su vaiku reikėjo skirti nemažai laiko, tėvai pasamdė savo vaiką mokyti užsienietę. Jos užduotis buvo kasdien mokyti jį skaityti, paskui kalbėti su juo jos gimtąja kalba, kad vaikas ne tik išmoktų pagrindinių dalykų, bet dar ir kalbėtų dviem kalbomis. Jums turbūt gali kilti klausimas – o

kur yra tėvai, kai visa tai vyksta? Na, taip, būdami perdėm užsiėmę, paskendę savo profesinėje veikloje, jie visą laiką dirba, jų namie beveik nebūna.

Vien todėl, kad šalia yra tokių nenustygstančių, aktyvų ugdymą propaguojančių tėvų, kiti tėvai, būdami įprastų gyvenimo dėsnių šalininkai, neturėtų jaustis prastesni arba kalti. Keturmečio sugebėjimas skaityti ir tarškėti užsienio kalba galbūt ir patenkina kai kurių tėvų ego, tačiau patikinu jus, vaikams labiau patinka mokytis nuolat jaučiant kitų meilę ir tiesiog džiaugiantis gyvenimu.

Mokymasis gyvenant

Geriausi pedagogai, kuriuos vaikai kada gali sutikti per savo gyvenimą, yra jų tėvai. Stebėjimo, klausymosi, žaidimo ar tiesiog buvimo šalia reikšmės nevalia neįvertinti.

Paprastą eilinę dieną mažylio gyvenime nutinka daugybė įvairių nuotykių. Garsią sireną įsijungęs pralekiantis gaisrininkų automobilis ar didžiulis lojantis šuo gali sužadinti vaiko vaizduotę ir paskatinti jį pasidalyti savo patyrimais su tuo, kas išklausys. Pakeliui į parduotuvę jis gali atpažinti reklaminius skelbimus, matytus televizijos ekrane, arba galbūt jam kils noras pakalbėti apie parduotuves, automobilius ar šiaip ką nors įdomaus, ką pastebės eidamas pro šalį. Prekybos centre jis išmoksta rūšiuoti apelsinus, pasirinkdamas didesnį, ne mažesnį ryšulėlį, pastebėti subtilius skirtumus etiketėse. Grįžęs namo, jis mokosi derinti ir rūšiuoti maisto produktus, padeda mamai išimti juos iš krepšio – kad ir ką darytų, jis nesiliauja tarškėjęs. Ir kartu visą laiką laukia iš tėvų patikinimų ir nurodymų.

Jis klauso mamos ir tėčio, mėgdžioja jų posakius ir frazes, apipila juos tūkstančiais klausimų. Tuo metu tobulėja jo verbaliniai įgūdžiai, gilėja bendrosios jo žinios. Jis padeda tvarkytis namuose, išmoksta vykdyti paprastus nurodymus ir tampa „mažuoju mamos pagalbininku". Nedūžtančių lėkščių plovimas kriauklėje ir pagalba gaminant valgį – ypač mėgstami mažylių namų darbeliai. Vaikas kočioja tešlą, formuoja sausainius, o jo pirmasis, kad ir negrabiai sulipdytas, tortas su uogiene iškilmingai

dedamas į orkaitę, šalia pagrindinio šeimos patiekalo. Visą šį laiką vaikas jaučiasi svarbus ir mylimas, jis išsiugdo didžiulį domėjimąsi tuo, kas vyksta aplinkui – gyvenimu.

Vaiko raumenys pamažu stiprėja ne nuo mankštinimosi sporto salėje, bet nuo kasdienių pasivaikščiojimų po parką, supimosi sūpuoklėse, laipiojimo kopėtėlėmis ir balandžių gainiojimo, kuriems neužtenka protelio, kad nutūptų toliau nei per šimtą metrų nuo šio mažojo nenuoramos paukščių gąsdintojo. Didžiąją dienos dalį vaikas leidžia žaisdamas ne su brangiomis *Siliccon Valley* kompiuterizuotomis priemonėmis, o su paprasčiausiais daiktais – dėžėmis, kėdėmis ar popieriumi.

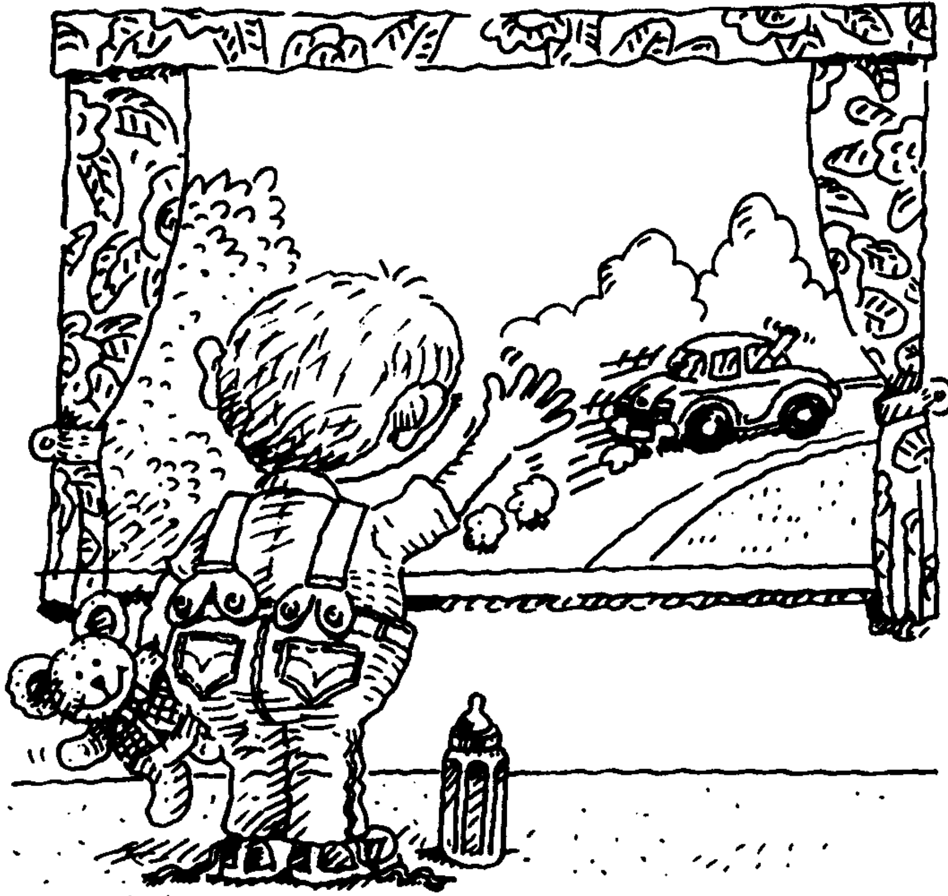
Improvizacija ir pačių vaikų sugalvoti žaidimai ugdo vaiko išradingumą, kai vaikų-lepūnėlių vaizduotė neretai lieka nepažadinta. Žiūrėk, vieną minutę vaikas virsta autobuso kontrolieriumi – sustatęs poromis kėdes, renka ir skaičiuoja pinigėlius iš įsivaizduojamų keleivių, o po minutėlės viduryje svetainės jis jau pilotuoja neįtikimai triukšmingą reaktyvinį lėktuvą. Kartoninė dėžė bemat pavirsta jo žaislinių mašinyčių garažu; kiek vėliau ta pati dėžė pasirenkama kaip bazė, iš kurios raketa, – tualetinio popieriaus ritinio tūtelė, – iššauna į kosmosą.

Akademinės žinios, kaip ir lytinis švietimas, gali būti įgyjamas įvairiausiais būdais. Vienas būdų – nusivesti vaiką į atskirą kambarį, sakykim, vienam iš tėvų, ir paskaityti formalią paskaitą apie vienus ar kitus gyvenimo faktus. Laisvesnių pažiūrų tėvai paprastai vengia tokio požiūrio, jie mieliau atsakinėja vaikui į nuolat kylančius klausimus. Panaši metodika gali būti taikoma ir mažamečiams – juos galima susodinti ir mokyti formaliai, arba leisti būti savo tėvų „pameistriais“ ir daugelio dalykų išmokti per kasdienio gyvenimo veiklą.

Geri, rūpestingi tėvai neturėtų pasiduoti savo draugų, prisiėmusių „aktyvaus ugdytojo“ vaidmenį, įtakai. Geri, mylintys, rūpestingi tėvai, kurie moko savo vaikus per praktinę gyvenimo patirtį, sulaukia didžiausių pagyrų. Jeigu vertinsime visą daugiau kaip 70 metų laikotarpį, išties nesvarbu, kada vaikas pradėjo skaityti – ketverių ar šešerių metų. Daug svarbiau, kad tik ką pradėjęs savo gyvenimo kelią mažas žmogutis jaustųsi laimingas, džiaugtųsi tuo, kas vyksta aplinkui, ir kuo mažiau nerimautų. Išbandymai ir vargeliai netrukus pasipils ant jo galvos.

Dvidešimtas skyrius

Dirbanti mama



Knygose apie vaikų auklėjimą moterys, kurios augina mažus vaikus ir išeina dirbti, dažnai kritikuojamos. Idealiame pasaulyje galbūt iš tiesų jos būtų vertos kritikos, tačiau pasaulis, kuriame gyvename, toli gražu nėra idealus. Maža to, niekas dar neįrodė, nors daugelis ir stengėsi, kad rūpestingų dirbančių motinų vaikai dėl to patyrė mažesnę ar didesnę skriaudą ir nukentėjo.

Vis daugiau motinų, auginančių jaunesnius nei 5-erių metų vaikus, sugrįžta dirbti. Jos tiesiog neturi kitos išeities, nes iš vieno tėvo atlyginimo šeima negali apmokėti sąskaitų. Situacija dar prastesnė, jeigu vaiką augina tik vienas iš tėvų. Kitas atvejis, kai motinos, tiek daug pastangų įdėjusios atsakingoms pareigoms užimti, bijo ilgam laikui atitrūkti nuo darbo, prarasti deramus įgūdžius ir tolesnės karjeros siekimo perspek-

tyvas. Yra ir tokių mamų, kurios jaučia, kad nėra sutvertos būti mamomis visą parą ir, kad ir kaip jos stengtųsi, toks vaidmuo joms netinka. Kritikuoti labai lengva, tačiau šiais lyčių lygybės laikais, man regis, tik nedaugelis vyrų sutiktų būti tėvu kiaurą parą.

Ir nors gerai suvokiu, kad dabartinė tendencija yra neišvengiama ir kad ji apskritai nėra žalinga, vis dėlto labai norėčiau, kad būtų kitaip. Iš tiesų neramu dėl to, kad tiek jaunos mamytės, tiek tėčiai šiais įstabiais, nepakartojamais vaiko metais yra taip užsiėmę. Dažnai tik vėliau suvokiame, kaip greitai bėga laikas ir, jam praėjus, negalime jo susigrąžinti.

Kaltė

Jeigu motinos, kurios nori arba yra priverstos dirbti, galėtų su tuo susitaikyti ir liautis save dėl to kaltinti, jų gyvenimas būtų daug laimingesnis. Neseniai teko dalyvauti vaikų darželio tėvų susirinkime, per kurį pulkelis nedirbančių mamų užsipuolė dirbančias mamas, esą jos neturi teisės turėti vaikų, jeigu nenori likti namie ir jais rūpintis. Netgi taip ir nepuolamos, daugelis mamų jaučia kaltę, neskirdamos viso dėmesio savo vaikams.

Norėčiau nuraminti dirbančias motinas, pateikdamas čia visame pasaulyje pripažinto gydytojo Michaelio Rutterio raštų citatą: „Galima drąsiai teigti, kad dirbančių mamų, nors dažnai kaltinamų dėl savo vaikų auklėjimo ir mokymosi problemų, vaikai neturi daugiau problemų nei tų mamų, kurių vaikai auga namie. Apie tai byloja ne vienas tyrimas, atliktas įvairiomis metodikomis tiriant vaikų elgesio ypatumus.“ Naujausius tyrimus pateikė Elizabeth Harvey iš Masačiusetso universiteto. Savo tyrime ji vertino dirbančių mamų vaikų kalbos išsivystymą, mokymosi pasiekimus, elgesio problemas ir lygino su motinų, kurios nedirba, vaikais. Nei pagal vieną kriterijų E. Harvey nenustatė jokių ženklių skirtumų.

Turbūt galima drąsiai teigti, kad svarbus ne valandų, praleistų ne namie, skaičius, bet:

- vaiko priežiūros organizavimo kokybė;
- tėvų–vaikų santykių kokybė;
- mamos emocinė būklė;
- papildomas dėmesys vaikui, kai tėvai yra kartu su juo.

Vaiko priežiūros variantų pasirinkimas

Tiems mažyliams, kuriems dieną naktį tenka laimė būti apsuptiems šeimos, iš tiesų pasisekė. Tačiau jeigu tai neįmanoma, galima pasirinkti arba profesionalų dienos centrą, arba kokią netoliese gyvenančią motiną, sutinkančią ir oficialiai įgaliotą savo namuose prižiūrėti tris ar keturis vaikus. Pasirinkę šiuos oficialiai įteisintus vaiko priežiūros variantus, jūs neapsigausite, tačiau jų nėra tiek daug ir, be to, daugeliui tėvų jie gali būti per brangūs.

Nusprendę ieškoti auklės, būkite itin atidūs. Jūs turite visiškai pasitikėti jos sugebėjimais, kad darbo metu galėtumėte jaustis ramūs ir susitelkti ties savo darbu. Atkreipkite dėmesį, kaip ji bendrauja su jūsų mažyliu. Ar ji kalba, klausosi, žaidžia ir bendrauja su vaiku nuoširdžiai, skiria jam savo švelnumą ir atidą, ar tai tik santykis, grindžiamas gaunamu atlygiu? Pirmą kartą palikdami vaiką su aukle, per daug neskubėkite ir nepanikuokite.

Vaikui aiškiai pasakykite, kur išeinate ir kada grįšite jo paimti. Ir vis dėlto mažylis gali to nesuprasti ir apsipilti ašaromis jums išeinant, taip pat ir jums sugrįžtant, tarsi bausdamas jus už tai.

Vaiko auklei ar dienos centro auklėtojai būtinai palikite kontaktinį telefono numerį ir paprašykite jums paskambinti, jei kiltų bent menkiausių problemų. Galbūt tai padės jums jaustis užtikrintiems, kad vaikas prižiūrimas gerai ir kad jums bus pranešta, jeigu atsitiktų kas nors negera.

Liga ir vaiko priežiūra

Išgyvenę metus pakankamai izoliuotoje namų aplinkoje, mūsų vaikai nėra atsparūs virusams, sukeliantiems peršalimus, kosulį ar karščiavimą. Pradėję lankyti vaiko priežiūros įstaigas, jie tampa ypač pažeidžiami ir, regis, pasigauna mažiausią infekciją.

Vaiko priežiūros institucijos skirtos tik sveikiems vaikams, ir dėl to tėvams ir jų darbdaviams kyla daug nepatogumų. Yra bendrovių, kurios nenoriai priima į darbą mamas, turinčias mažų vaikų, nes baiminasi, kad dėl dažnų vaikų ligų bus imamas nedarbingumo lapelis.

Tai nelengvas klausimas. Viena aišku, kad kai vaikai negaluoja, geriausiai juos užjaučia ir paguodžia artimi šeimos nariai. Tačiau turėčiau pastebėti, kad tuo atveju, kai tenka laikinai atsisakyti darbo dėl vaiko ligos, tai ne vien motinų rūpestis, – tėveliai taip pat turėtų perimti dalį šios atsakomybės.

Vaiko interesų paisymas

Mama, kuri dirba, turi skirti kuo daugiau dėmesio savo vaikui, kai yra kartu su juo. Iš darbo grįžusi išvargusi mama ko gero neturės jėgų pulti skalbti, tvarkyti namus ar gaminti valgį, tad verčiau tegu pasikalba, pažaidžia su savo mažyliu. Kad ir kokia būtų gera vaiko priežiūra ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, ji bus gera tik tada, jeigu su vaiku bus daug bendraujama vakarais ir savaitgaliais namuose. Apsipirkinėjimas, valgio gaminimas ir namų tvarkymas neturėtų užgožti tėvų ir vaiko bendravimo, nors, jeigu sumaniai organizuojami, šie darbeliai gali tapti džiaugsmo ir ugdymo šaltinis. Jeigu galite sau tai leisti, didžiąją dalį produktų supirkite iš anksto, kad reikėtų tik kartais užsukti į šalia esančią parduotuvėlę. Puiku turėti šaldytų maisto pusfabrikačių šaldiklyje, tačiau tokia mityba yra brangesnė ir monotoniška, jeigu taip maitinsitės nuolat. Egzotiškų patiekalų, kuriems paruošti prireikia daug laiko, reikėtų atsisakyti ir juos pakeisti maistingais, lengvai pagaminamais valgiais. Tie, kurie turi erdvius šaldiklius ir organizavimo gyslelę, gali pasirūpinti savaitgalio val-

giais iš anksto paruošę patiekalus porcijomis ir jas užšaldę. Taip galėsite akimirksniu pagaminti šeimai pietus ar vakarienę, tereikės maistą kelias minutes pašildyti mikrobangų krosnelėje. Arba galite savaitgalį sau leisti visi drauge nueiti į kavinukę ar mėsainių užkandinę, kad kiek pailsėtumėte nuo maisto gaminimo ir suteiktumėte vaikui daugiau džiaugsmo.

Dirbančios mamos ir „išpuoselėti namai" nėra suderinami dalykai. Švara, higiena ir santykinis tvarkingumas pageidautini, tačiau tai neturėtų pavirsti manija. Svarbiausia – gera nuotaika, smagi atmosfera šeimoje. Sunku bendrauti su vaiku, kai garsiai kaukia dulkių siurblys. Tuomet neįmanoma smagiai pasiausti po namus, nes tvarkos apsėsta mamytė piktinasi dėl menkiausio daiktų pajudinimo.

Dirbančių mamų interesų paisymas

Iš dirbančių mamų tikimasi, kad jos nudirbs mažiausiai du etatinius darbus, ir tik už vieną jų bus sumokėta ar padėkota. Visi vyrai yra per daug dosnūs. Ypač apvaisinimo momentu. Tačiau sulig juo, deja, daugeliui visas dosnumas ir lygybės jausmas, regis, pasibaigia. Kai kurių tėvelių taip ir norisi paklausti: „Ar dar yra koks nors gyvenimas po pastojimo?"

Šiais laikais, kai gausus kontraceptinių priemonių pasirinkimas ir kai vis daugiau mamų yra priverstos išeiti dirbti, rūpesčių pasidalijimą būtų protinga aptarti iki, o ne po lytinio akto.

Kai du pavargę tėveliai ir judrus, įaudrintas vaikas kas vakarą susiburia namuose, būtina pasiskirstyti darbus po lygiai, nepamirštant ir paties vaiko. Savaitgaliais vienas tėvų gali būti atsakingas už pirkinius, namų tvarkymą ar išėjimą su vaiku pasivaikščioti į parką, tuo tarpu kitas – imtis lyginimo ar tiesiog pasirengti ateinančiai savaitei. Jeigu tėveliai kokį vakarą išeina pavakaroti su draugais ar, tarkim, į futbolo treniruotę, mamytėms turi būti suteikiama tokia pat galimybė. Vyrai nėra prastesni ar silpnesni, kad neįstengtų lygiomis dalytis namų ir vaiko priežiūros rūpesčiais.

Išvada

Tendencija akivaizdi – vis daugiau mamų, auginančių mažus vaikus, grįžta į darbą. Šios mamytės, dirbančios dviem etatais – darbe ir namuose, nesulaukusios pagalbos neišvengiamai anksčiau ar vėliau patiria stresą.

Regis, turėtų būti aišku, kad jeigu vaikai planuojami ir pradedami kartu, rūpintis jais taip pat reikėtų kartu. Dvidešimt pirmame amžiuje dviejų dirbančių asmenų šeimoje neturi atsirasti vietos snaudžiančiam partneriui. Tėveliai privalo suvokti šią akivaizdžią tiesą.

Nors daugelis mamyčių nerimauja ir jaučiasi kaltos išeidamos į darbą ir palikdamos savo mažylius visai dienai, reikia pripažinti, kad nėra įrodyta, jog dirbančios motinos kokiu nors būdu kenkia savo vaikams. Žinoma, būtina pasirinkti profesionalią vaiko priežiūros formą, o po darbo ir savaitgaliais vaikui skirti kuo daugiau dėmesio. Čia svarbu ne skirtas laikas, o laiko, praleidžiamo su vaiku, kokybė.

Dvidešimt pirmas skyrius

Pagyrimo žodis seneliams



Senelės ir seneliai – labiausiai mūsų vertinami ir mažiausiai panaudojami pagalbos šaltiniai. Per pastaruosius penkiasdešimt metų dėl geresnių gyvenimo sąlygų ir taip vadinamo „progreso" šeimos linkusios įsikurti atskirai nuo savo tėvų. Ši tendencija neišvengiamai sukėlė aibę problemų. Anekdotai apie anytas ir uošves duoda pelno komikų scenarijams, tačiau šis humoras nesuvokiamas mažyliui, kuriam visiškai neįdomu klausytis apie erzinančius jo senelės įpročius. Jam tiesiog smagu būti kartu su ja. Šį skyrių rašau atiduodamas pagarbą vyresniajai kartai ir jų didžiuliam indėliui mums ir mūsų vaikams.

Privalumai

Istoriniu požiūriu šeimose, kurios gyveno drauge, jaunesniosios atžalos semdavosi patirties iš vyresniųjų šeimos narių. Tačiau dėl šiems laikams būdingų tendencijų gyventi atskirai, jaunieji tėveliai dažnai atsisako nuo lengvai žarstomų patarimų, taip pat ir labai reikalingos papildomos poros rankų streso akimirkomis. Kiti tėvai žvelgia į vyresniąją kartą kaip į senamadišką, atitrūkusią nuo šių dienų realijų, nesugebančią nieko pasiūlyti. Šis požiūris iš tiesų yra keistas, kai susimąstai, kad dar taip neseniai galingiausios pasaulio valstybės buvo valdomos žmonių, kurie patys yra seneliai ar senelės.

Mums bręstant ir senstant, gyvenimas įgyja realistiškesnį tempą, susiformuoja brandus „buvau ten, dariau tą" požiūris. Dauguma vyresnio amžiaus žmonių pergyveno karus, finansinius nepriteklius ir įvairiausius stresus, todėl geriau sugeba įvertinti smulkių susierzinimų, perdėtai sureikšminamų šių dienų gyvenime, beprasmiškumą.

Vyresnioji karta pasižymi lengvai užkrečiamu, nebyliu švelnumu, kurio mūsų sparčiu tempu lekianti per gyvenimą jaunesnioji karta dar neišsiugdė. Vaikai, kurie neįstengia ramiai nusėdėti, akimirksniu, tarsi užhipnotizuoti, nurimsta, kai į juos žiūri senelė. Seneliams galbūt sunkiau sekasi „įsipaišyti" į šią sumaištį, tačiau jie atsigriebia kitose srityse. Jaunosios atžalos net išsižioję klausosi įvairiausių istorijų, į senelį žiūrėdami kaip į sąmojingiausią ir įdomiausią pasakotoją pasaulyje. Jie drauge vyksta į jaudinamas „safari" išvykas po sodą ar kaimyninius rajonus. Čia, nors tik už šimto metrų nuo namų, yra tiek įdomių dalykų, kai juos parodo tas, kuris niekur neskuba ir suranda laiko ilgam stabtelėti ties kiekvienu jų.

Nėra geresnės laikinosios vaiko priežiūros nei ta, kurią siūlo seneliai. Jie tarytum vaiko tėvų tąsa, iš dalies dėl genų ir dėl dvidešimties metų, kuriuos senelė „plovė smegenis" vienam iš vaiko tėvų, todėl jie yra tokie panašūs. Prižiūrėti vaiką, kol tėvai dirba ar kur išvykę, slaugyti sergantį – visas šias neįkainojamas „paslaugas" gali suteikti vaiko seneliai. Kai kurie tėvai skiria popietę ar vieną dieną per savaitę vaiko viešnagei pas senelę. Kiti tėvai retkarčiais sau „pasidovanoja" savaitgalį poilsio,

palikdami vaiką pas senelę, arba pasiima senelius su savimi išvykdami atostogauti, kad galėtų pasidalyti su jais vaiko globa. Tiek tėvams, tiek vaikui, tiek seneliams šis mažylio priežiūros dalijimasis yra nepaprastai naudingas.

Atskirai gyvenančios mamytės galėtų susidraugauti su vyresnio amžiaus kaimynais, – suteiksite daug džiaugsmo senukams ir praturtinsite žiniomis ir patirtimi savo vaikus. Visa tai gali suteikti visada reikalingi ir mylimi vaiko seneliai.

Pagrindinių taisyklių išdėstymas

Dažniausiai trintis su seneliais kyla, kai manoma, kad jie kišasi ir kritikuoja. Jų kišimąsi galima būtų suprasti, nes juk sunku tyliai sėdėti ir stebėti, kaip jų vaikai klupinėja žengdami per gyvenimą, darydami tas pačias klaidas, kurias darė jie patys ir dėl kurių vėliau gailėjosi. Perspėjimas dėl klaidų dažnai praleidžiamas pro ausis arba sutinkamas audringa pykčio banga. Daugelis barnių kyla dėl menkniekių, kurie iš tikrųjų nieko verti, kai sulygini juos su ta didžiule nauda, kokią gali suteikti senelių pagalba.

Kad susiformuotų geri santykiai, būtina nustatyti taisykles ir pripažinti vieniems kitų teises. Kai vaikas yra globojamas tėvų, tuomet tėvai čia griežia pirmu smuiku, ir nors patarimai gali būti duodami taktiškai, jų neprivaloma laikytis. Kai vaiką prižiūri seneliai, jie už vaiką atsakingi ir neturi būti verčiami paklusti dažnai įkyriems ir neesminiams tėvų įgeidžiams. Vaikas – kaip chameleonas, kuris gali lengvai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos.

Senelei turėtų būti leidžiama vaiką maitinti taip, kaip jai atrodo tinkama. Jeigu, tarkim, tėvai įsitikinę, kad cukrus kenkia vaiko dantims, tą galima pataisyti grįžus namo, lengvai brūkštelėjus dantis dantų šepetėliu, užuot dėl to vaidijusis. Seneliams reikėtų leisti auklėti vaiką taip, kaip jiems atrodo geriausia, – žinoma, jokiais būdais nedarant žalos bendram vaiko elgesiui ar drausmei. Tėvai yra pagrindiniai globėjai ir jiems nevalia visą gyvenimą kaltinti senelius, mokyklas ar kitus vaikus dėl jų atžalos trūkumų. O visi trūkumai turi būti išdėstyti, kad būtų galima su jais kovoti.

Išvada

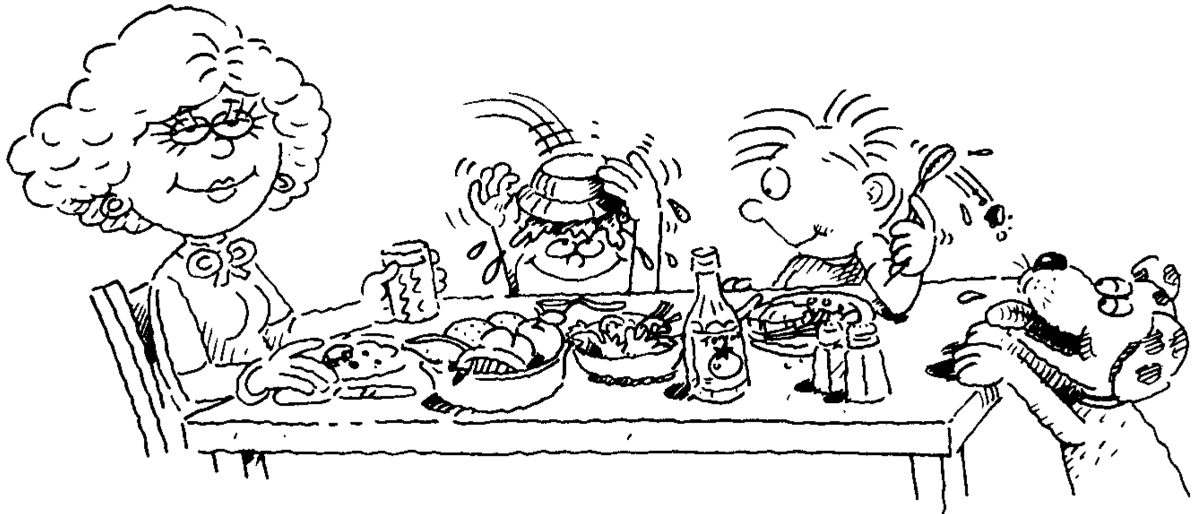
Būtų neprotinga teigti, kad visi seneliai trokšta prižiūrėti savo vaikaičius. Juk kai kurie tėvai kažkada vos rado laiko savo vaikams, o kartą jau patyrus nesėkmę, vargu ar būtų tikslinga leisti eksperimentuoti su kita karta.

Tačiau dauguma mūsų nepakankamai naudojasi šiuo neįkainojamu pagalbos šaltiniu. Seneliai nėra kalėdinės dekoracijos, tinkamos vaikams tik per šventes ar atostogas. Tiek vaikai, tiek tėvai gali daug ko pasimokyti iš vyresniosios kartos, nesvarbu, ar tai būtų senelis ir senelė, ar pagyvenusi kaimynų pora.

Kad susiklostytų geri, draugiški santykiai, galioja paprastos taisyklės. Jaunesnioji karta į senyvą amžių ir brandą turi žvelgti su pagarba. Jeigu jaunesnieji tėvai nesišiauš ir nesikabinės dėl smulkmenų, nesikiš į senelių priežiūros ir auklėjimo metodus, tuomet jie gali tikėtis to paties iš savo tėvų.

Dvidešimt antras skyrius

Šeimos su vienu iš tėvų



Šiandien statistikos duomenys rodo, kad daugiau nei ketvirtadaliui vaikų yra reali tikimybė augti šeimoje su vienu iš tėvų, kol jie baigs mokyklą.

Kai mane užplūsta filosofinės nuotaikos, pradedu gailėtis visų mūsų, žmogiškųjų sutvėrimų. Mes galime skaidyti atomus, tyrinėti kosmosą ir kurti kompiuterius, tačiau dažnai nesugebame pasirinkti tinkamo partnerio ir gyventi su juo taikiai ir ramiai. Regis, mokslo pasiekimams sparčiai žengiant į priekį, žmogiškieji santykiai vis labiau atsilieka.

Priežasčių, kodėl šeimoje lieka tik vienas iš tėvų, yra įvairių, tačiau, kad ir kaip būtų liūdna, dauguma tokių žmonių susiduria su vienatve, ribotu visuomeniniu gyvenimu, finansiniais sunkumais ir dažnai su neigiamomis emocijomis iš buvusio partnerio.

Mums, suaugusiesiems, gali būti išties nelengva, tačiau mes galėjome rinktis, kokiu keliu eiti, o mūsų vaikams visai nepasisekė. Jų nuomonės niekas neklausė, ką geriau reikėjo pasirinkti, apvaisinimą ar kontracepciją, o vos gimę, jie atsidūrė situacijoje, kurios neįstengė suvaldyti. Suaugusieji gali išsiskirti, tačiau vaikams dažnai tenka gyventi su nestabiliais, besivaidijančiais, kvailystes krečiančiais suaugusiaisiais, nes skyrybos iki šiol laikomos nederama išeitimi.

Tėvo ar mamos, kurie augina vaiką ar vaikus vieni, situacija išties nelengva, tačiau nėra neįveikiama. Jeigu globojantis tėvas ar motina sugeba išlikti stiprus ir išlaikyti emocinį ryšį, vaikų laukia visiškai neblogos perspektyvos.

Ypatingos situacijos – jų problemos

Kiekvienai vienišo tėvo situacijai būdingos savos problemos. Kaip jos rutuliosis ir kaip paveiks vaiką, priklausys nuo trijų dalykų: tėvo-globėjo šilumos ir sugebėjimo atsitiesti; paramos ar griaunamojo kišimosi iš pašalies; ir aplinkybių, nuvedusių iki vienišo tėvo statuso.

Kai du tėvai, nusprendę skirtis, elgiasi atsakingai ir taikingai, galima tikėtis visiškai priešingų rezultatų nei tuo atveju, kai išsiskiriama su pykčiais ir nuoskaudomis. Vienišas tėvas ar motina, sukrėsti mylimo partnerio mirties, atsiduria dar kitoje situacijoje nei vieniša mama-paauglė, pati beveik dar vaikas.

Išsiskyrimas ir skyrybos – vieniši tėvai

Tai dažniausia „solo" situacija, kurią tenka stebėti. Nors šie tėvai turi daugybę rūpesčių, šeimos, tokios, kokia ji nuo šiol yra, laimė daugiausia priklauso nuo to, ar po išsiskyrimo išlieka taikingi ar priešiški santykiai (žr. 23 skyrių).

Kad ir koks nelaimingas buvo gyvenimas prieš išsiskiriant, daugumai tėvų galutinis išsiskyrimas sukelia daug skausmo. Tyrimai rodo, kad sunkiausias laikas – pirmieji dvylika mėnesių, kol tėvai mokosi gyventi iš naujo, o vaiko reakcijos dažnai būna nenuspėjamos. Čia reikėtų aptarti daugelį aspektų.

Globos ir leidimo matyti vaiką teisės. Galbūt aš per daug paprastai žiūriu į įstatymus, bet man nelabai suprantamos kovos dėl teisių į vaiko globą ar teisės jį matyti. Kiek rodo mano patirtis, jeigu mama nori auginti

vaikus, jai bus suteikta globa, išskyrus tuos atvejus, kai ji turi labai rimtų emocinių ar priklausomybės problemų.

Leidimas matytis su vaiku paprastai suteikiamas be jokių sunkumų, tik kartais gali būti apribojamas ir labai retais atvejais visiškai uždraudžiamas. Kartais priverstinai esu kviečiamas į teismą kaip liudininkas, kai sprendžiamas teisės matytis su vaiku klausimas. Ir kad ir kaip sėkmingai būtų išspręstos šios bylos, aš niekada negaliu pateisinti didžiulių emocinių ir finansinių nuostolių.

Gyvenimo sąlygos. Po išsiskyrimo dauguma šeimų susideda savo mantą ir kraustosi iš namų. Galbūt taip nutinka dėl finansinių priežasčių, o gal dėl nesąmoningų pastangų ištrūkti iš namų, kuriuose apstu blogų prisiminimų. Ir čia norėčiau perspėti: jei tik įmanoma, nedarykite skubotų sprendimų. Kai mūsų gyvenimas, kokį iki šiol pažinojome, griūva, mums būtina tvirtai įsikabinti į pažįstamas vietas, žmones ar nusistovėjusią tvarką. Namas yra kaip lizdas, į kurį kas vakarą galime sugrįžti, čia mes jaučiamės saugūs. Lygiai taip pat ir vaikai – jie ką tik neteko vieno iš tėvų, o jeigu jie praras ir savo namus, skausmas bus dar gilesnis ir sunkiau pakeliamas.

Pinigai. Daugeliui mamų „vienišos motinos“ statusas reiškia drastišką pragyvenimo lygio nuosmukį. Apmaudas dar didesnis, jei jos mato, kaip jų vyrai gyvena visko pertekę ir išdidžiai tą demonstruoja. Kai tėvas aplanko šeimą, vaikams tai tarytum ilgai laukta šventė su skanėstais ir dovanomis. Jam išėjus jie vėl pasilieka vieni su mama, vos sudurianča galą su galu.

Žinoma, ne visi buvę vyrai priklauso šiai kategorijai. Daugelis apskritai niekad nenorėjo skirtis ir dabar visomis išgalėmis stengiasi išlaikyti dvejus namus. Daugelis jų taip pat susiduria su finansiniais sunkumais, jeigu veda antrą kartą ir turi išlaikyti dar vieną šeimą.

Šiais laikais mokamos pašalpos padeda išgyventi, bet jų niekada nepavadinsi dosniomis. Grįžimas į darbą sustiprina pašlijusį mamos pasitikėjimą savimi, savęs vertinimą, tačiau negaunant pašalpos ir padaugėjus išlaidų, susijusių su vaiko priežiūra, darbas turi būti gerai mokamas, kad būtų verta dirbti.

Tėvai turi tiek moralinę, tiek teisinę pareigą išlaikyti savo atžalas. Vyriausybės įstatymais numatyta, kad alimentai vaikui būtų išskaičiuoti iš atlyginimo. Žmogus, turintis savo verslą, gali tvirtinti, kad uždirba mažai, tad buvusi žmona gaus juokingą sumą arba apskritai nieko negaus. Gyvenimas tęsiasi – tačiau dažnai jis nėra toks gražus ir neretai abi pusės jaučia kartėlį ir nepasitenkinimą (skyrybų metu labai dažnai nugalėtojų nebūna).

Šeima ir draugai

Kai aplinkui artimieji ir draugai, išsiskyrimas išgyvenamas ramiau tiek suaugusiųjų, tiek vaikų. Šalia esantys seneliai dažnai suteikia vaikams taip reikalingo saugumo, kurio šiuo gyvenimo momentu negali suteikti tėvai.

Ir nors yra nemažų privalumų, nėra taip paprasta mažylio mamai grįžti į savo tėvų namus. Ne tik dėl to, kad prarandamas savarankiškas gyvenimas, bet ir dėl to, kad šiuo grįžimu nebyliai pripažįstama nesėkmė. Tačiau tokiu gyvenimo momentu nelabai yra iš ko rinktis. Verta apmąstyti visus grįžimo į pažįstamą šeiminę terpę privalumus – pagalbą prižiūrint vaikus ir emociniu požiūriu saugią aplinką atžaloms.

Santuokai iširus, niekada nėra lengva grįžti į socialinę aplinką, kurioje buvote iki šiol. Draugai taip pat jaučiasi sutrikę, jie nežino, kieno pusę palaikyti, tad dažnai jie nepalaiko nė vieno. Vedusios poros gerai sutaria su kitomis vedusiomis poromis, tačiau gali jaustis nejaukiai, kai į jų būrį įsilieja vienišiai. Kai kurie net atsitraukia atokiau, tarsi bijodami užsikrėsti, lyg skyrybos būtų koks užkratas.

Tėvus, praradusius partnerį ir dabar neturinčius artimų draugų ar šeimos narių, prislegia vienatvė. Jie tampa labai jautrūs, lengvai pažeidžiami. Tada labai lengva įsipainioti į kitus, nė kiek ne geresnius santykius. Niekada nesiliauju stebėtis, kodėl tiek daug žmonų pabėga nuo savo alkoholiko ar smurtaujančio vyro ir nesulaukusios nė metų išteka už tokio pat netikėlio ar dar blogesnio.

Nesiskirkite su seneliais

Vestuvių iškilmėse paprastai dalyvauja dvi svečių grupės – iš jaunikio ir iš jaunosios pusės. Skyrybų metu giminaičiai vėlgi tarsi pasidalina į dvi stovyklas. Tačiau mažyliai nesupranta šių santykių nutrūkimo niuansų, jų dinamikos; jiems neįdomu rūšiuoti žmones į „geriukus“ ir „blogiukus“. Vaikai jaučiasi sutrikę dėl permainų savo tėvų gyvenime ir šliejasi prie giminaičių tiek iš vienos, tiek iš kitos pusės, tarsi ieškodami saugios užuovėjos.

Žmona gali išsiskirti su vyru, tačiau nėra jokio pagrindo skirtis ir su jo tėvais. Įstatymai šiuo metu garantuoja seneliams teisę matytis su savo anūkais. Deja, dar visai neseniai man teko sutikti senelių, kurie prarado bet kokius ryšius su tais, kuriuos mylėjo. Tokia situacija tampa dar sudėtingesnė ir nemalonesnė, kai scenoje pasirodo netinkamas naujas partneris. Dažnai seneliams neleidžiama bendrauti su savo vaikaičiais net telefonu, naikinami jų laiškai, grąžinamos gimtadienio dovanos.

Viena močiutė man pasakojo, kaip po skyrybų trejus metus kasdien ji rūpinosi vaikaičiais. Tačiau kai šeimoje atsirado naujas partneris, visi ryšiai su mažyliais jai buvo užkirsti. Dabar ji galėjo į savo vaikaičius pažvelgti iš pravažiuojančio autobuso arba ilgesingai dirsčiodama pro mokyklos tvorą.

Po tėvų skyrybų vaikams būtina senelių parama, jų apsauga. Jeigu giminaičiai pasiryžę nesikišti į savo vaikų tarpusavio karus ir suteikti paramą vaikaičiams, jiems turi būti atviri visi keliai. Reikia sugebėti išlikti draugiškiems ir taikingiems visiems draugams ir giminaičiams, kurie nuoširdžiai nori padėti.

Leidimas susitikti

Ar jums patinka, ar ne, tačiau tokie susitikimai vyks. Jūs galite rinktis – jaudintis, pykti, sielotis, tačiau šie negeri jausmai pereis ir jūsų vaikams, arba priimti šią situaciją kaip didysis jogas Svamis, su dieviškąja susitaikymo aura.

Žinoma, skaudu, kai jūsų vaikai išeina susitikti su jūsų buvusiu partneriu ar partnere ir jo naująja drauge ar draugu. Skaudu, kai neturite ska-

tiko, o tiedu gyvena visko pertekę. Skaudu, kai jūs skalbiate, gaminate valgį ir viskuo rūpinatės visą savaitę, tuo tarpu buvęs sutuoktinis atvyksta kaip dovanėlė ir išeina, neprisiimdamas nė menkiausios atsakomybės. Toks gyvenimas. Niekas nedrįs teigti, kad taip turi būti, tačiau, kad ir kaip niekinga, taip jau yra.

Neigiama reakcija

Vaikai nėra patarėjai vedybų klausimais, ir jie nesupranta, dėl kokių gerų ar blogų dalykų šeima išsiskyrė, pagaliau jiems tai neįdomu. Mažyliai neįstengia suvokti visam laikui pasikeitusios situacijos, tad kad ir koks nepakenčiamas ir bjaurus yra buvęs partneris, jie vis tiek nori su juo susitikti.

Taip jau yra, kad dauguma santuokų subyra, kai vaikai būna ikimokyklinio amžiaus. Mažylių problemos skiriasi intensyvumo laipsniu, tačiau paprastai pasireiškia nesaugumo jausmu, gebėjimų vystimosi sulėtėjimu ir netinkamu elgesiu.

Nesaugumo jausmas kerta skaudžiai. Vaikai prarado vieną iš tėvų ir nesijaučia tikri, ar pagrindinis likęs globėjas taip pat jų nepaliks. Jie įsikabina į jį tarsi moliuskai ir nesitraukia nė per žingsnį prieš tai neįsitikinę, kad jis ar ji liks šalia. Sunku jiems būna ir vaiko priežiūros ar ikimokyklinio ugdymo įstaigose, jie nenori ten likti, garsiai protestuoja ir sunkiai ištveria ten visą dieną. Pamėginkite pabūti su jais kartu kurį laiką prieš išeidami ir apie situaciją informuokite vaikų auklėtojus, kad jie palaikytų vaikus, jiems padėtų. Gali sutrikti vaikų miegas, jie gali dažnai pabusti naktį, norėdami patikrinti, ar likęs su jais tėvas ar motina niekur nedingo. Dauguma vaikų pareiškia norą miegoti vienoje lovoje kartu su mama ar tėvu, ir tai nėra blogai, tačiau jeigu atsiras naujas partneris ar partnerė, vėl gali kilti sunkumų.

Vaikų elgesys, išėjus vienam iš tėvų, dažniausiai pasikeičia į bloga. Jie pyksta dėl situacijos, kurios nesupranta, ir savo pyktį išlieja tiems, kurie yra arčiausiai. Jie jaučia ore tvyrantį liūdesį, apsimetimą, įtampą, bet yra per maži, kad tai priimtų taikiai, todėl maištauja. Tėvams, kurie patys yra emociškai nestabilūs ir jaučiasi prislėgti bei nelaimingi,

sunku ramiai reaguoti į tokį ūmai pablogėjusį vaikų elgesį. Mes dažnai pamirštame, kad mūsų mažyliai taip pat jaučiasi nelaimingi. Jie jaučiasi išduoti ir jiems reikia rodyti kuo daugiau dėmesio ir švelnumo, užuot juos barus ar baudus.

Mamos ir jų psichinė būsena

Nors skyrybų periodu ateina aiškus palengvėjimas, kiek vėliau gali užplūsti sumišę prieštaringi jausmai. Savęs gailėjimasis, savo vertės menkinimas, liūdesys, pyktis ir abejonės, ar dabartinė sunki situacija yra geresnė nei ankstesnioji.

Aš nesu psichiatras, tačiau manau, kad dauguma motinų šiuo gyvenimo laikotarpiu suserga depresija, o globojančio tėvo ar motinos psichinė būsena turi didžiulės įtakos vaikams. Kai jaučiamės prislėgti, izoliuoti, įstrigę savo skausme, be polėkio, entuziazmo, vangūs, metas ieškoti profesionalios pagalbos. Visada paprasčiau toliau kankintis ir nieko nedaryti, tačiau tiek tėvams, tiek mažiesiems žmogučiams, kurie nuo jų priklausomi, tai netinkama išeitis.

Atminkite, ne vien suaugusieji yra nelaimingi, vaikai taip jaučiasi sutrikę ir sudirgę. Mūsų emocinės „baterijos" galbūt ir išsisėmė, tačiau mažyliams dabar kaip niekad reikia emocinio užtaiso, kad jie galėtų sėkmingai vystytis.

Gyvenimas taps lengvesnis, jeigu susitaikysite su tuo, kas neišvengiama, ir neeikvosite energijos tuštiems barniams. Leidimas pasimatyti su vaikais, įsipareigojimų nelygybė ir apskritai neteisybė – visa tai būdinga šiai situacijai, jums tereikia pasirinkti – ar savo nežabotu pykčiu nuvaryti save iki infarktinės būsenos, ar susitaikyti.

Pamėginkite išeiti iš namų, pasivaikščiokite, pažaiskite su vaiku parke, susitikite su kitomis motinomis, pasinerkite visa galva į darbą, mankštinkite kūną ir smegenis. Ir įsidėmėkite, emociškai stipri, susitelkusi motina daug svarbesnė ir reikalingesnė vaikui, nei abejingi, savo pasaulėlyje lindintys tėvai, nors jie ir gyvena kartu.

Nauji santykiai

Vieniši tėvai yra suvaržyti socialiai. Jiems sunku išeiti iš namų ir susitikti su įdomiais žmonėmis, nes negali vaikų palikti vienų namie, o auklės neįstengia pasisamdyti dėl riboto šeimos biudžeto. Jeigu užsimezga nauji santykiai, vaikų problemos dažnai tik dar labiau komplikuojasi.

Pažvelkite į tai vaikų akimis. Jie ką tik prarado vieną iš tėvų ir nors skyrybos jau įvyko, „jis vis tiek dar yra mano tėvas". Vaikai dar neatsigavo nuo vieno išsiskyrimo ir nenori vėl žengti tuo pačiu keliu. Daugelis vaikų per šį trumpą laiką nepaprastai suartėjo su savo motina ir nenori, kad kas nors įsibrautų tarp jųdviejų. Kai kurie vaikai it katės įsirango į mamos lovą ir tik pamėgink juos iš ten iškrapštyti – kils garantuota protesto audra.

Užsimezgus naujiems santykiams, labai svarbu įsigilinti į vaiko jausmus, švelniai, iš lėto pratinti vaiką prie permainų, jo per daug nespausti. Iš pradžių turbūt geriausia su nauju partneriu bendrauti ne namie, nes vaikui reikia laiko, kad jis priprastų prie žmogaus, kurį visų pirma mato kaip įsibrovėlį. Nebauskite jo ir nebarkite, jeigu jis bando ginti savo teises ar atvirai reiškia savo priešiškumą.

Naujas draugas dažnai taip pat būna ne vienas, su vaikais, o tai gali sukelti papildomų sunkumų – asmeninių nesutarimų, teritorijos nepasidalijimo, priešiškumo. Ir vėlgi, neskubinkite įvykių, jautriai reaguokite į vaikų jausmus, duokite jiems laiko.

Galiausiai dar vienas kitas perspėjimas. Vieniši žmonės gali būti ištroškę suaugusiojo kompanijos, tačiau greitas „pakaitalo" suradimas dažnai baigiasi tik papildomais rūpesčiais ir nusivylimais. Regis, neprotinga pradėti pastovių santykių, tiksliai neišsiaiškinus, kodėl sugriuvo prieš tai buvę.

Šis perspėjimas nėra be pagrindo. Statistika rodo, kad didesnė dalis išsiskyrusių tėvų su mažais vaikais per trejus metus susituokia antrą kartą. Deja, tik pusė šių antrųjų santuokų ištveria penkerius metus. Dar vienas išsiskyrimas sukelia dvigubą skausmo dozę, kurios nereikia nei vaikui, nei tėvams.

Vieniši tėvai dėl atsitiktinumo ar ligos

Būdami gailestingi, ypač susijaudiname išgirdę žinią apie ankstyvą vieno iš jaunų tėvų mirtį. Ši žinia mus daug labiau sugraudina nei žinia apie sunkų, kupiną pykčio išsiskyrimą. Dažnai tokioms partnerio ar sutuoktinio netekusioms šeimoms sekasi geriau nei šeimoms, praradusioms partnerį kitomis aplinkybėmis.

Partnerio mirtis sudrebina gyvenimą iš pagrindų, tačiau po laidotuvių praėjus keleriems metams, ryžtingai bandoma gyventi toliau, nesigręžiojant į praeitį. Per visą šį laiką draugai, šeima ir visuomenė visokeriopai stengiasi užjausti ir padėti. Šioje situacijoje nėra peštynių dėl turto, leidimo matytis su vaikais ar globos. Žaizdos gilios, tačiau jos užgyja natūraliai, be būtino įsikišimo iš šalies.

Mažyliai nesuvokia praeities kaip nekintamo fakto, jiems atrodo, kad jų tėtis ar mama tiesiog išvyko ilgų atostogų. Jiems paprastai neprireikia psichologo, psichiatro pagalbos ar žaidimų terapijos. Jų būklė priklauso nuo juos supančių žmonių. Jų namai, iki tol sklidini juoko ir išdaigų, prisisunkė įtampos ir ašarų. Kai tėvai susiims, vaikai lengviau paseks jų pavyzdžiu.

Viena statistika visada mane liūdina. Įrodyta, kad mažylis, kurio tėvas žuvo avarijoje, emociniu požiūriu daugelį kartų yra stipresnis nei tas vaikas, kuris susiduria su ilgus metus besitęsiančiomis kankinančiomis skyrybomis. Mes, suaugusieji, sugebame daug labiau pakenkti vaikams savo sąmoningais veiksmais, nei tą padaro neišvengiamos gyvenimiškos katastrofos.

Paaugliai – jaunieji tėvai

Nėra įprasta atvirai kalbėti apie paauglius, per daug anksti tapusius tėvais, tačiau tie, kuriems išties rūpi ilgalaikė emocinė jų atžalų gerovė, turėtų dėl to susirūpinti.

Labiausiai man rūpi tie vaikai, kurie išaugo nelaimingose, nuolat konfliktuojančiose šeimose, kurie nėra matę tinkamo tėvų pavyzdžio,

kurie nepatyrė šilumos ar meilės. Dažnai nėštumas toms paauglėms – pastangos surasti meilę ir tikslus, kurių iki tol gyvenimas joms šykštėjo. Dauguma visiškai neblogai įveikia pirmuosius vaiko metus, tačiau dažnai, vaikeliui kiek ūgtelėjus, jaunieji tėvai puola į neviltį. Buvimas su vaiku kiaurą parą namie, izoliacija nuo bendraamžių, vienišumas, skurdas ir, daugeliu atvejų, sunkiai auklėjamas vaikas gyvenimą paverčia tikra kankyne.

Kai sutinku tokias mamas po penkerių metų, dalis jų būna visiškai neblogai įveikusios šį sunkų periodą, nors kai susimąstau, ką joms teko per tuos metus iškentėti ir patirti, man kaskart sugniaužia širdį. Metams bėgant ir geriau susipažinus su tomis mamomis, ima atrodyti, kad daugelis šių suaugusiųjų būtų savo gyvenime mielai daręę daug ką kitaip, jeigu būtų įmanoma laiko rodyklę atsukti atgal.

Viena kalbėti apie tai ir graužtis, bet ką mes iš tiesų galėtume pakeisti? Šių dienų jauniesiems tėvams visų pirma būtina parama, o vėliau jau reikėtų galvoti ir apie tai, kaip panašių situacijų išvengti ateityje. Šie jaunieji tėvai yra ypač lengvai pažeidžiami. Visuomenė retai gali užtikrinti nuoširdžią paramą, tačiau jei susimąstytume apie galimas pasekmes, suvoktume, kad negalime sau leisti likti nuošalyje.

Prevenciją sudaro švietimas ir pavyzdys.

Švietimas turi būti ne vien lytinis. Jį sudaro visa realių santykių perspektyvos suvokimo gama. Nelengva užmegzti ryšį su jaunuoliu, kuriam fizinės savybės ir fizinė trauka atrodo svarbiausios sąlygos siekiant artimų ir ilgalaikių santykių.

Švietimas skatintų paauglius pasirenkant gyvenimo kelią daryti ryžtingus sprendimus, nepasiduoti abejonėms. Kontracepcija, nėštumo nutraukimas ar vaiko įvaikinimas, kad ir kokios šios išeitys būtų priimtinos ar ne, visiems šiems sprendimams priimti reikia ryžto. Pastojimas ir nėštumo išsaugojimas taip pat reikalauja ilgų svarstymų ir ryžtingų sprendimų, tačiau realiame gyvenime daugelis priima vienišos tėvystės vaidmenį gerai nesusimąstę apie tai, kas vyksta jų gyvenime.

Paaugliams reikia išaiškinti, kokie apribojimai ir suvaržymai jų laukia tapus tėvais. Nelengva juos tuo įtikinti; pagaliau daugelis mūsų, būdami

daug vyresnio amžiaus, taip pat nebuvome pasirengę permainoms, susijusioms su vaikų atėjimu į pasaulį.

Vienos mokyklos direktorius labai krimtosi dėl to, kad tiek daug paauglių-mamų nebaigia vidurinės. Jis be perstojo ragino jas grįžti į mokyklą ir pabaigti mokslus. Šios pastangos davė dvejopos naudos. Pirma, jaunos mamytės gavo išsilavinimą, kuris padėjo joms išbristi iš nepritekliaus spąstų. Antra, kitiems moksleiviams tai tapo gera gyvenimo pamoka. Jie pamatė, kaip nepaprastai sunku būti mama – daug sudėtingiau nei jie anksčiau manė. Galiausiai toje mokykloje sumažėjo ankstyvųjų nėštumų skaičius.

Pavyzdys. Yra daug paprasčiau kalbėti apie pavyzdį, nei tą pavyzdį pritaikyti praktiškai. Tačiau pavyzdys – gyvybiškai svarbus kiekvienam vaikui nepaisant to, ar jis gyvena pilnoje ar nepilnoje šeimoje. Čia svarbu ne tėvų skaičius, o šiluma, ramybė ir šeimos vieningumas, turintis didžiulę reikšmę vaikams. Šiuo momentu vaikai stebi savo namų aplinką, kaupdami patirtį, kad kai įžengs į suaugusiųjų pasaulį, būtų iš jos ko pasisemti.

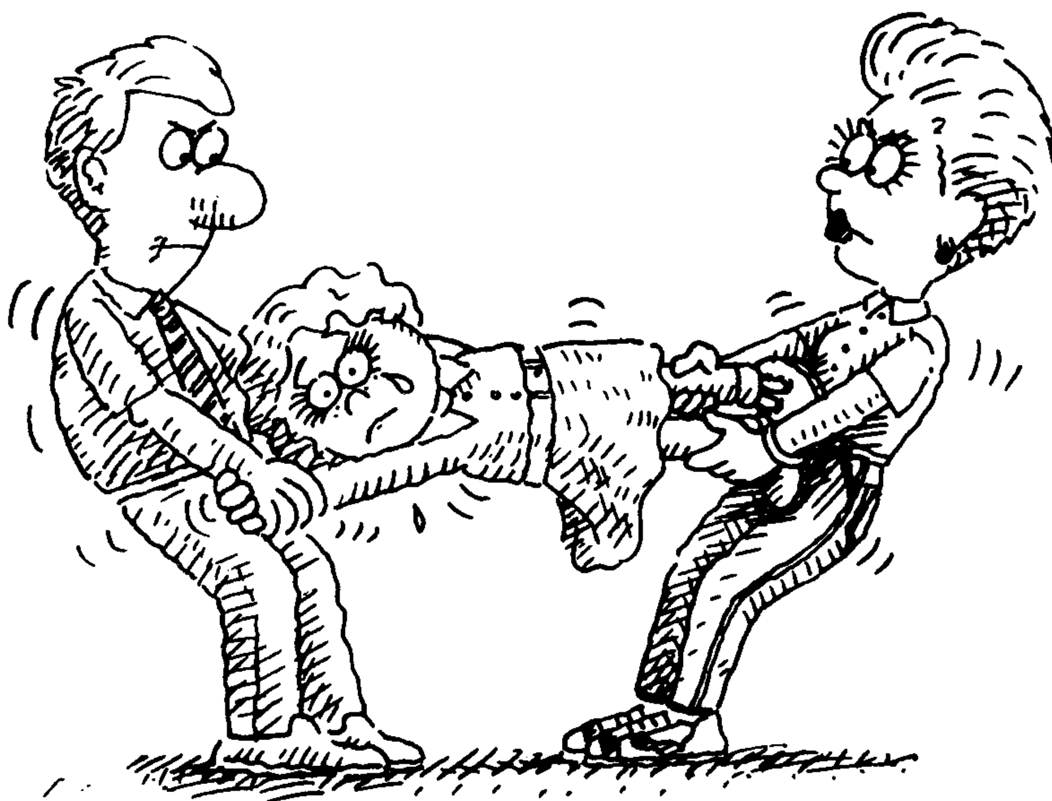
Reikia pripažinti, kad šiandieninis mūsų elgesys didžia dalimi nulems mūsų vaikų ir net vaikaičių elgesį ateityje. Kas sakė, kad tėvystės duona lengva?

Išvada

Taip jau yra šiame pasaulyje, kad santykiai dažnai subyra, o šio subyrėjimo atgarsius pajunta mūsų vaikai. Vienišo tėvo ar motinos gyvenimas nėra lengvas, jų kelyje laukia daugybė stresų ir neteisybės, kad ir ką jie darytų. Atminkite – vaikams didžiausią poveikį daro ne tai, kiek tėvų yra jų šeimoje, o pagrindinio globėjo stiprybė ir emocinis sutelktumas, taip pat namų ramybė.

Dvidešimt trečias skyrius

Įtampa šeimoje – pagailėkite vaikų



Tūkstančiai vaikų šiandien gyvena pasaulio šalyse, kur nuolat vyksta karas ir konfliktai. Mes gyvename taikingoje šalyje, kur mūsų vaikai tokių sukrėtimų turėtų išvengti – bet ar jie išvengia? Nebūtina gyventi Belfasto ar Beiruto centre, kad jaustum įtampą ir priešiškumą. Juos galima pajusti ne gatvėse, o šeimoje.

Šiais metais tūkstančiai vaikų taps nutrūkusių savo tėvų santykių liudytojais, tačiau tai tik maža problemos dalelė. Daug daugiau nelaimingų vaikų toliau gyvena su tėvais, kurie nors ir yra kartu, bet emocijomis ir elgesiu nutolę milijonus kilometrų vienas nuo kito.

Ne vien alkoholikai, psichopatai ar smurtautojai daro mūsų vaikus nelaimingus. Tūkstančiai tėvų barasi, kabinėjasi prie smulkmenų, nuolat rodo nepasitenkinimą ir nepajudina nė piršto, kad jų namuose būtų palaikoma ramybė.

Įtampa kenkia vaikams

Nebūna nė savaitės, kad koks nors tėvas ar motina man neprisipažintų: „Daktare Grynai, mūsų santykiai visiškai pašlijo, bet viskas gerai, vaikai nežino.“

Neapgaudinėkite savęs, jūs niekada nepaslėpsite įtampos ir nepasitenkinimo nuo vaikų. Jūs galite ginčytis ir bartis vaikams negirdint, tačiau šaltis, lydintis šiuos konfliktus, prasiskverbs į kiekvieną namų kampelį. Patinka mums ar ne, mūsų, suaugusiųjų, problemos tampa vaikų problemomis.

Įtampa daro tėvus irzlius, dažnai prarandančius sveiką nuovoką, bejausmius. Vaikai, kuriems persiduoda šios neigiamos emocijos, gali pasijusti nesaugūs, tapti sunkiai suvaldomi, reikalaujantys sau daug dėmesio. Mūsų visuomenėje viena iš vaikų blogo elgesio ir nepasitenkinimo priežasčių yra įtampa. To galima būtų išvengti, jei mes, suaugusieji, elgtumės kaip brandžios asmenybės, o ne kaip egocentriški, kitų nepaisantys vaikai.

Pikti išsiskyrimai (įteisintas blogas elgesys su vaikais)

Ne santuokos griūtis daro žalą vaikams, o ją lydintis pyktis ir priešiškumas. Mums gali nepatikti mūsų partneris, tačiau santykiuose su juo turime išlaikyti pagarbą ir mandagumą, vien jau dėl kitos mažos būtybės.

Daugelis nesigėdydami plūsta vienas kitą ir tokiu būdu paverčia savo nekaltus mažylius įkaitais šiose batalijose. Ir netrukus ne savo noru tapę „įkaitai“ panaudojami kaip ginklas partneriui įskaudinti. Karšti ginčai dėl vaiko auklėjimo vyksta girdint ir matant vaikams. Kai vienas tėvų reikalauja iš vaiko drausmės, kitas prieštarauja tiesiog iš pykčio partneriui. Nereikia nė sakyti, kiek tokia trintis trikdo ir kenkia mūsų mažyliams.

Vaiko aplankymas tampa dingstimi patekti į namus ir sudrumsti ten beįsivyraujančią ramybę. Atskirai nuo vaiko gyvenantis tėvas arba tyčia

neateina, kai yra laukiamas, arba atėjęs elgiasi įžūliai, bando išprovokuoti konfliktą, nenurodo tikslaus laiko, kada vaikas bus parvestas namo, tuo sukeldamas dar didesnę pykčio bangą.

Mamos aiškina savo vaikams, kad jų tėtis nepatikimas, o tėčiai nuodija vaikų protus ne mažiau melagingomis „tiesomis“ apie jų mamas. Ilgainiui vaikai ima baimintis įtampos, tvyrančios per savaitgalių vizitus, kurie, užuot suteikę džiaugsmo, sukelia skausmą ir baimę.

Dažnai tam, kad būtų išspręsti rimti skundai, griebiamasi teisinių „karų“. Deja, kai kuriais atvejais bylos pradedamos tik siekiant sukelti dar daugiau skausmo kitam partneriui, ir šioje kerštingoje atmosferoje apie vaiko, vis labiau trikdomo ir draskomo, jausmus pamirštama.

Niekaip nesuvokiu, kaip mes, būdami protingi, gailestingi žmonės, taip dažnai sąmoningai kenkiame savo vaikams. Tokio „partizaninio“ karo taktika, taikoma tiek susituokus, tiek per skyrybų laikotarpį, gali pasėti įtampą ir kartėlį, kurie lydės daugelį metų. Aš nesutinku, kad tai yra kiekvieno tėvo civilinė teisė, veikiau – įteisinto smurtavimo prieš vaiką forma, kuri neturėtų būti toleruojama jokioje šalyje, nuoširdžiai besirūpinančioje vaikų teisėmis.

Draugiški susitarimai (ačiū Dievui, yra protingų tėvų)

Neužtenka pasakyti, kad draugiški susitarimai tarp besiskiriančių partnerių yra galimi, – laimė, jie nėra retenybė. Šiuo atveju abu tėvai skiriasi taip, kad sukeltų kuo mažiau sielvarto ir skausmo savo vaikams.

Šiose šeimose nebus vietos kerštui, barniams ar pastangoms žūtbūt pasirodyti viršesniu už partnerį. Ir toliau bus stengiamasi palaikyti drausmę. Nekils ginčų dėl vaiko globos, turtas padalytas sąžiningai, o susitikimų su atskirai gyvenančiu tėvu bus nekantriai laukiama ir jais džiaugiamasi.

Vaikai, gyvenantys ramioje aplinkoje, paprastai nėra paženklinami ilgalaikiais emociniais randais. Šeima nuolat jaučia paramą iš artimų šei-

mos narių ir kitų artimųjų, gerų draugų, vaikai ir toliau sukiojasi tarp jiems pažįstamų veidų, jiems pažįstamoje aplinkoje.

Iš vaiko nesitikima, kad jis iki galo suvoks skyrybų esmę, tačiau vis dėlto svarbu jiems paaiškinti, kas įvyko. Kalbėkite kuo aiškiau, kuo paprasčiau, be pykčio ar kaltinimų. Atsargiai parinkite žodžius, kurie paguostų, apramintų, nes kai kurie mažyliai gali pasijusti kalti dėl to, kad „pagrobia" vieną iš tėvų.

Vaikas turi suvokti, kad nors tėvai kartu nebegyvens, jie vis tiek jį myli ir nesiliaus juo rūpintis. Jam reikia pasakyti, kur jie gyvens, galima parodyti ir kur gyvens namus paliekantis tėvas. Jis šį vaizdą prisimins ir kartu nusiramins, kad jo tėtis ar mama neišnyko nuo žemės paviršiaus.

Pasimatymai su vaiku turėtų vykti kiek įmanoma sklandžiau ir taikingiau, ir tuo turi rūpintis abu partneriai. Geriausia situacija po tėvų skyrybų, kai vaikų tėvai, nors ir nenori gyventi kartu, sugeba išlikti gerais draugais. Taip išsaugoma ramybė, o vaikai ir toliau turės abu rūpestingus tėvus, kurie sugeba nuoširdžiai ir konstruktyviai sutelkti pastangas ir užtikrinti saugią dabartį ir ateitį.

Išvada: laimingi namai – laimingi vaikai

Regis, keista, kad žmonės, protingiausios būtybės šioje žemėje, linkę elgtis su artimiausiais ir brangiausiais žmonėmis mažiau pagarbiai nei su tais, kuriuos vos pažįsta. Man sunku patikėti, kaip tokiai tobuliausiai išsivysčiusiai beždžionei, vadinamai *žmogumi,* taip dažnai aptemsta protas, kai reikia išsirinkti gyvenimo partnerį. Ar tai tik žmogiškas trūkumas? O gal mūsų vertinimai per daug racionalūs arba lūkesčiai nerealūs?

Nėra tobulų santuokų, netgi geriausiai sutariantys sutuoktiniai turi savo pakilimų ir krizių. Nesitikėkite, kad kiekvieną rytą jums bus dovanojamos rožės, grieš smuikai. Realiame gyvenime rožės žydės ir vys, o smuikai čia suvirpins širdį, čia išsiderins. Turime puoselėti realius lūkesčius ir būti pasirengę gludinti, o ne gilinti kelyje pasitaikančius nelygumus.



Bet kokie santykiai ims strigti, jeigu nesistengsime jų atnaujinti ir pagyvinti. Jūs galite būti apsivertę darbais ar pavargę, tačiau suraskite laiko ištarti gerą žodį, paskatinti, pabendrauti, pamyluoti. Kukli gėlių puokštelė šiandien geriau nei visas jų kalnas ant mylimo žmogaus karsto.

Įtampa ir nereikalingas kabinėjimasis turbūt labiausiai kenkia vaikams. Kai santykiai užplaukia ant seklumos, procesą vargu ar sustabdysi. Tačiau prašau vieno – prieš pakeldami kovos vėliavas, pagalvokite apie vaikus.

Išspręsti ginčus taikiai sunkiau nei pasiduoti suaugusiųjų pykčiui ir įniršiui, tačiau vardan savo vaikų emocinės gerovės turime siekti taikaus sprendimo. Jeigu tėvai turi teisę kariauti, vaikai turi teisę nebūti skriaudžiami.

Santrauka. **Skyrybos, vienišumas, žingsniai: vaikų apsaugojimas**

1. Prioritetas visada bus emocinė mūsų vaikų gerovė.

2. Visada pagalvokite, kokį žalingą poveikį vaikams suteikia stresas ir priešiškumas. Tėvai gali jausti vienas kitam pyktį, tačiau tai jų problemos, ne vaikų.

3. Jūs negalite sustabdyti skyrybų, tačiau galite pasirūpinti, kad jos būtų kuo draugiškesnės.

4. Vaikams reikia kuo mažiau permainų.

5. Vaikai rodo savo susijaudinimą glausdamiesi prie artimųjų, apsimetinėdami ar užsisklęsdami savyje.

6. Maži vaikai reaguoja atvirai ir intensyviai. Jų elgesys susitvarko, kai susitvarko tėvų santykiai.

7. Vyresniems vaikams traumos gali būti ilgalaikės ir mažiau pastebimos.

8. Vaikams būtina paaiškinti, kas vyksta, jų amžiui suprantamu būdu.

9. Stenkitės neįtraukti vaikų į suaugusiųjų batalijas. Jie nesupranta, kas yra gerai, kas yra blogai; jiems tiesiog skauda.

10. Vaikams reikia paaiškinti, kad jie ir toliau turės abu tėvus ir jie toliau juo rūpinsis.

11. Vaikai turi žinoti, kur jie gyvens, kur gyvens iš namų išėjęs tėvas ar motina, ir kada jie matysis.

12. Neatstumkite senelių ar kitų šeimos narių, kurie nuoširdžiai nori jums padėti.

13. Jūs galite skirtis su savo partneriu, tačiau jūsų vaikai nenori skirtis su savo seneliais.

14. Pasimatymai su atskirai gyvenančiu tėvu ar motina turi būti skatinami, jiems nevalia sudaryti kliūčių. Tik nuo pačių tėvų priklauso, ar šie pasimatymai bus malonūs, ar įtempti.

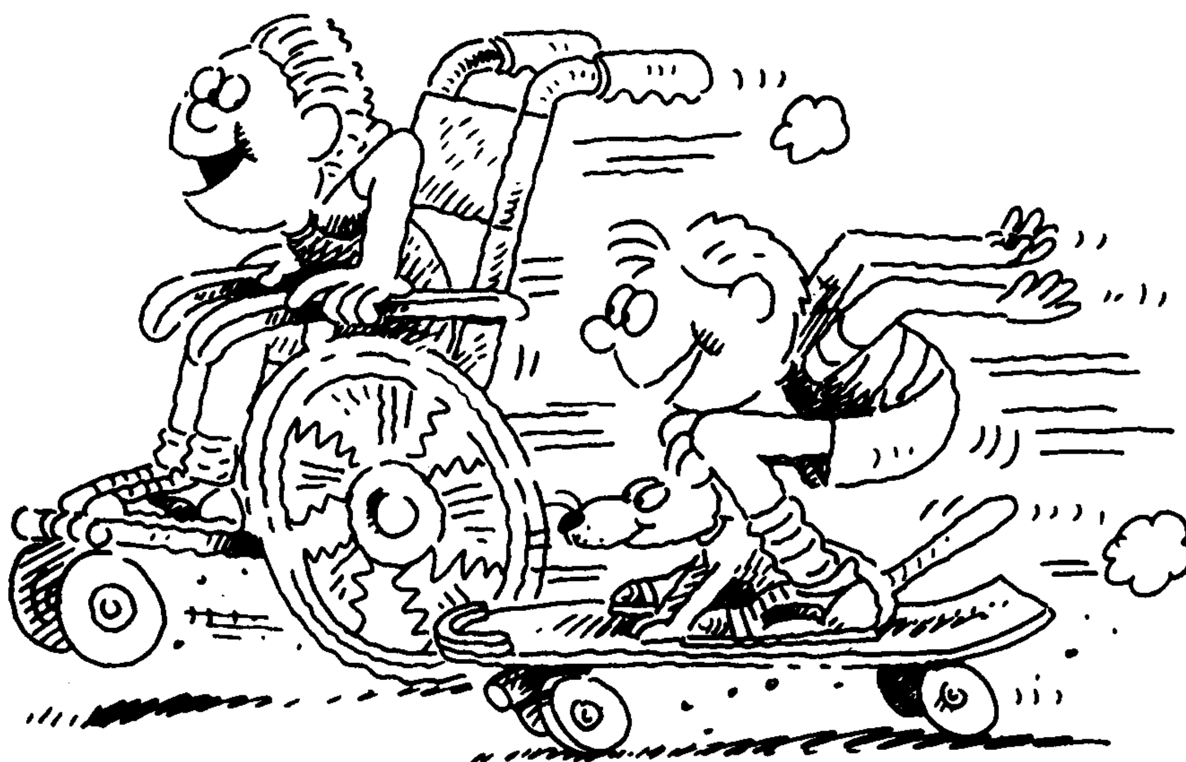
15. Nešnipinėkite ir nešmeižkite kito partnerio.

16. Kai vaikas eina susitikti su buvusiu jūsų partneriu, nereguliuokite, ką jie turėtų veikti – jūsų partneris pats nuspręs, kaip jie praleis laiką kartu. Jūs negalite uždrausti, kad vaikus globotų naujas jūsų buvusio gyvenimo draugo partneris.

17. Dažnai vaiką globojantys tėvai elgiasi negarbingai. Niekas nesako, kad tai yra gerai, tačiau taip jau yra, norime mes tai pripažinti ar ne.

Dvidešimt ketvirtas skyrius

Neįgalūs vaikai: elgesys ir drausmė



Labai sunku aiškiai apibrėžti neįgalių vaikų elgesio problemas, nes yra daugybė skirtingų neįgalumo laipsnių, daugybė skirtingų vaikų. Galima tik padaryti keletą apibendrinimų – dažniausiai tokie vaikai būna nenustygstantys vietoje, irzlūs, sunkiai paguodžiami ir nuraminami.

Neįgaliems vaikams geriausiai tinka tokie pat auklėjimo ir drausmės metodai, kokie taikomi normaliems vaikams. Už bet kokį gerą veiksmą reikia pagirti, įvertinti. Netinkamą elgesį ignoruokite arba apsimeskite, kad ignoruojate. *Pertraukėlę,* kai vaikas paliekamas kuriam laikui vienas miegamajame, taikykite tada, kai kitos priemonės tampa neveiksmingos, prieš tai įsitikinkite, kad tai saugu. Esant miego sutrikimams, be kitų priemonių, dažnai tenka griebtis raminamųjų vaistų. Vienas iš skirtumų auklėjant neįgalius ir normalius vaikus yra akivaizdus – kad ir kaip stengtumėmės, rezultatas ugdant neįgalius vaikus yra daug lėčiau pasiekiamas, nei mes to norėtume. Vienas iš sunkumų yra tas, kad dauguma tokių ypatingų vai-

kų turi ypatingus tėvus su ypatingais jausmais. Daugeliui tėvų sunku būti griežtais ir atkakliais, kad būtų pasiekti rezultatai. Kitų sunkumų kyla dėl to, kad daugelis tokių vaikų turi stiprų gerai išsivysčiusį kūną su normaliais fiziniais gebėjimais, tačiau jų smegenims, kontroliuojančioms visą organizmo darbą, trūksta nuovokos, įžvalgumo ir kartais gebėjimo mokytis iš patirties. Atsižvelgiant į tai, turbūt geriausia nuleisti savo reikalavimų kartelę ir siekti bent kiek pagerinti jų elgesį, užuot žūtbūt bandžius kardinaliai pakeisti. Tai ne pralaimėjimo pripažinimas, tiesiog tokia tikrovė. Menkiausia vaiko pažanga išvargusiems jo tėvams bus tikra atgaiva.

Pagrindinis principas: kiekvienam vaikui taikomos drausminės ir auklėjimo priemonės turi būti tinkamos pagal jo protinio išsivystymo amžių, nesvarbu, koks yra jų faktinis amžius. Ir vis dėlto dažnai išoriniai faktoriai gali imti viršų ir apsunkinti vaiko auklėjimą. Pavyzdžiui, vaikai, kuriems kartojasi sunkiai kontroliuojami epilepsijos priepuoliai, yra dažnai dirglesni ir sunkiau valdomi nei kiti vaikai. Jų problemos neretai paaštrėja prieš pat priepuolį ir kelias dienas po jo. Kai kurie vaistai nuo epilepsijos taip pat gali pabloginti elgesį, ir kai kurie gydytojai, regis, nesupranta, kad vaistai, kuriuos jie išrašo, nors ir puikiai tinka priepuoliams kontroliuoti, vaiko elgesį gali padaryti tiesiog nepakenčiamu.

Vaikai, turintys rimtų kalbos sutrikimų, paprastai greitai susierzina, supyksta ir juos nelengva sutramdyti. Vaikams, kurie gimė visiškai sveiki, bet vėliau persirgo meningitu ar patyrė galvos traumų, gali ilgainiui išsivystyti blogiausios hiperaktyvaus vaiko savybės. Jie gali būti normalaus intelekto, tačiau nenustygstantys vietoje, negalintys susikaupti ir suvokti, kad jų tėvus toks elgesys varo iš proto.

Vaikams autistams dažnai būdingi įkyrūs nuolat pasikartojantys veiksmai, kuriuos, kad ir kaip stengtumėmės, labai sunku išgyvendinti. Šiais laikais mes daugiau susikoncentruojame ties tuo, kaip šias sunkiai įveikiamas problemas padaryti priimtinesnėmis visuomenėje. Vaiką, kuris nuolat mosuoja rankomis, pabandykite įpratinti ploti, o vaikui, kuris be perstojo įjunginėja ir išjunginėja šviesą, duokite žibintą. Kai pripažinsime ribotas savo galimybes, nustosime gaišti laiką bandydami pasiekti neįmanomo ir nukreipsime visą savo energiją į tai, kas svarbiausia – bendravimą ir vaiko adaptavimą visuomenėje.

Kaip įveikti konkrečias problemas

Kai kurie protinę negalią turintys vaikai ar sergantieji cerebriniu paralyžiumi ypač dirglūs būna dieną. Jiems nuraminti naudojame *judėjimo* ir kitus metodus, nors retkarčiais griebiamės ir raminamųjų.

Ypač sunkiais atvejais dažnai rekomenduojama vaiką atskirti nuo tėvų vienai ar dviem dienoms kas savaitę, kad išsekę tėvai galėtų atsipūsti ir pasisemti energijos.

Neretai neįgalūs vaikai įpratę naktį ateiti į savo tėvų lovą; kiti lieka gulėti savojoje, bet verkia. Tėvai dažnai tokiems vaikams yra atlaidesni nei jų sveikiems broliukams ar sesutėms, nenori leisti jiems verkti ar išmesti juos iš savo lovos. Daugeliui tokių vaikų gali būti taikomas *verkimo kontrolės* metodas, tačiau kai kuriems ypač sunkią proto negalią turintiems vaikams, kiek pats įsitikinau, padeda vien stiprūs raminamieji. Jeigu tėvai šiaip taip išgyvena dieną, jie nebepajėgia ir naktį praleisti su verkiančiu vaiku. Raminamųjų paslaptis yra ta, kad juos reikėtų duoti ne šeštą valandą vakaro, prieš pat miegą, bet kai vaikas pabunda naktį. Tai leis tėvams pasimėgauti tomis saldžiomis miego valandomis tarp vidurnakčio ir aušros.

Kai kuriuos neįgalius mažylius tenka maitinti vos ne amžinybę, motinos dažnai maitinimams sugaišta iki dviejų valandų ir pritrūksta laiko visiems kitiems dalykams. Geriausia, ką galima padaryti, – leistis į eksperimentus. Tarkim, vaiką, kuris sunkiai, labai lėtai traukia pieną iš buteliuko, galima pagirdyti šaukštu ar iš puodelio arba duoti tiršto maisto. Vaikui, kuris sunkiai valgo tirštą ar kietą maistą, galima paruošti kitokios sudėties produktų, be to, profesionalūs gydytojai gali desensibilizuoti burną ir pagerinti rijimo procesą.

Tualeto įgūdžius tokiems vaikams išugdyti sudėtinga, kartais iš pradžių pasiekiamas tik reguliarus tuštinimasis. Kai kurie vaikai, ypač sergantys cerebriniu paralyžiumi, dažnai kenčia nuo vidurių užkietėjimo. Tokiais atvejais patartina skirti paprastų vidurius laisvinančių vaistų arba į racioną įtraukti daugiau vaisių, kurie galėtų pagerinti situaciją.

Dirbant su vyresniais neįgaliais vaikais, sunkiausiai man sekasi su tais, kurie turi „mažai nuovokos“. Bėga dienos ir metai, tačiau nepaisant mano geriausių patarimų, tų vaikų elgesys nesikeičia. Problema yra ta,

kad šie vaikai, nors testuojami jie gali atrodyti gana protingi, nesimoko iš savo patirties. Jų tėvai daro viską, kas įmanoma, tačiau niekas nepadeda, ir ilgainiui jie pasijunta visiškai bejėgiai. Deja, tėvai gali būti ne mažiau nuskriausti, jeigu augina vaikus, nors šiaip ir gudrius, tačiau turinčius rimtą nuovokos trūkumo negalią. Jie gali neteisingai įvertinti situaciją, kaltinti tėvus dėl visų užgriuvusių nesėkmių ir apsunkinti nelengvą tėvų gyvenimą. Tėvus reikėtų daugiau skatinti, suteikti visą įmanomą pagalbą. Jeigu situacija tampa nepakeliama, būtina leisti tėvams atsikvėpti, kad galėtų iš naujo pasikrauti energijos ir nepalūžti, taip pat skirti kitiems šeimos vaikams daugiau laiko.

Pagalba tėvams, auginantiems neįgalų vaiką

Nemažai tėvų, auginančių vaiką su ypatingais poreikiais, pasiryžę nekeisti savo auklėjimo taktikos ir požiūrio, tačiau dauguma vis dėlto elgiasi su savo vaiku kitaip nei su jo broliais ar seserimis. Daugelis tokių vaikų pernelyg globojami, jiems neleidžiama nė virktelėti, ir paprastai tėvai pildo kiekvieną jo užgaidą. Ugdymo metodai dažnai nėra ryžtingi ir nuoseklūs, nes tėvai nenori būti per daug griežti vaikams, kurie turi fizinių ar protinių trūkumų. Ir net energingiausias tėvas ar motina yra slegiamas liūdnų minčių ir jaučia vidinę įtampą.

Dabar nukrypsiu nuo temos ir trumpai apžvelgsiu tėvų, auginančių neįgalius vaikus, būdingas reakcijas. Žinant, kokių tų reakcijų būna, lengviau jiems padėti. Supratę, kad augina neįgalų vaiką, tėvai gali išgyventi didelį sielvartą, tarsi netekus mylimo žmogaus. Išgirdę naujieną, tėvai kurį laiką jaučiasi priblokšti, negali tuo patikėti. Netrukus ši būsena pereina į ilgą skausmingą tarpsnį, kai jie susitaiko su situacija, kurioje atsidūrė. Jis gali trukti mėnesius, metus ar net visą gyvenimą. Šiuo laikotarpiu tėvai, norėdami apsisaugoti nuo situacijos sukelto streso, turi tiesiog uždrausti sau mąstyti, kas laukia ateityje, kol galiausiai labai iš lėto jų sąmonėje įsitvirtins suvokimas to, kas įvyko. Tačiau paprastai šiomis sunkiomis dienomis vieninteliai metodai, kurių griebiasi tėvai, yra atmetimas, pyktis ir darbas.

Atmetimo atveju tėvai gali atsisakyti pripažinti problemos mastą ir keliauti iš gydytojo pas gydytoją tikėdamiesi išgirsti gerą naujieną. Vieni atmeta bet kokią informaciją, kuri jiems sakoma, kiti griebiasi įvairių stebuklingų vaistų ar gydymo metodų. Pyktis – keista gynyba, kurią visi naudojame prislėgti didžiulio streso. Tokiomis juodomis dienomis, kai išliejame pyktį ant aplinkui esančių žmonių, mums tarytum palengvėja. Kai šalies krepšinio komanda pralaimi didžiajame finale, jūs grįžtate namo ir piktai įspiriate katei, tarsi vargšas gyvūnėlis būtų padaręs kažką bloga, tačiau akimirkai pasijuntate geriau. Darbas – taip pat savotiška gynyba, kurios griebiamės didžiulio streso apimti. Jei nieko nedarome ir vien tik pasineriame į rūpesčių jūrą, problemos atrodo dar didesnės. Tėvai gali stačia galva pulti į labdaringą veiklą, darbą arba dieną naktį triūsti prie savo ypatingo vaiko. Toks nenuilstamas darbas tėvus greičiausiai išsekins, tačiau leis pasijusti geriau.

Būtų neprotinga mėginti palaužti tokią gynybą. Užgriuvusi problema, atsiskleidusi su visu savo kartėliu ir neišvengiamumu, tėvus gali nublokšti į pasyvumo, izoliacijos ir kaltės būseną, vadinamą depresija.

Tikiu, kad laikas, pokalbiai, draugai ir efektyvi pagalba daugumai tėvų padeda išbristi iš depresijos liūno. Jie vis dar gali jaustis prislėgti ir lengvai pažeidžiami, tačiau jau sugeba realistiškai kalbėti apie susiklosčiusią situaciją, konstruktyviai planuoti ateitį.

Kaip gali padėti draugai?

Visos mano paminėtos reakcijos yra normalios ir sveikos. Šių gynybų gali jums neprireikti, jeigu jus sups geri draugai ir jeigu neskubinsite įvykių. Draugai neturėtų liesti šios temos, jei jaučia, kad tėvams nemalonu, tačiau jie neturėtų bijoti atvirai ir subtiliai kalbėti apie tai, kas įvyko. Apsimesdami, kad neįgalumo nėra, nieko neapgausite, tik dar labiau sujaudinsite tėvus. Kai tėvai laukdami stebuklo griebiasi „stebuklingo“, mokslu nepagrįsto gydymo, jie rizikuoja nukentėti finansiškai ir pakenkti kitų savo vaikų gerovei. Pasimetusius tėvelius draugai turėtų įkalbėti apsilankyti pas vietinį ekspertą, užuot lėkus pas nežinomą abe-

jotinos reputacijos žiniuonį, išgarsėjusį galbūt tik dėl sensacijų besivaikančio žurnalisto.

Pyktis yra gana natūralus reiškinys ir gali būti išlietas net ant artimiausių draugų. Jis iš tiesų netaikytas draugui, tiesiog jis liudija apie didžiulę tėvų įtampą ir sielvartą dėl savo nelaimės. Draugai turėtų į tai pažvelgti filosofiškai, vertindami tai kaip ypatingą teisę. Per pyktį išliejama dalis skausmo.

Niekada nekritikuokite motinos, kuri nori dirbti ar puola į labdaringos veiklos sūkurį. Jai tiesiog to reikia. O mėginimas atimti iš jos tą veiklą būtų tas pat, kaip atimti ramentą iš raišo žmogaus. Bet kokia veikla yra daug geriau nei pasyvumas, izoliacija, kaltės jausmas ar užsidegimo stoka, kuriuos ta veikla pakeičia. Tų, kurie užsidarė savo kiaute, negalima ten palikti. Paskatinkite juos išeiti iš namų, pabūti tarp žmonių, pasiūlykite jiems ir praktinę pagalbą – prižiūrėti vaiką. Ir paskutinis, bet vertingiausias patarimas – išklausykite juos, nesmerkdami ir nekritikuodami.

Svarbiausia – nepalikite tėvų vienų. Jie galbūt to neišsako žodžiais, tačiau dabar jiems kaip niekada reikalingi draugai. Jie tikrai jausis jums labai dėkingi, nors gal atvirai to ir neparodys.

Išvada

Negalių būna tokių įvairių ir skirtingų, kad negalima nurodyti vienos universalios priemonės joms palengvinti. Paprastai patariama taikyti tuos pačius auklėjimo metodus neįgaliam vaikui kaip ir panašaus amžiaus sveikam vaikui. Atminkite, kad jūsų pastangoms gali kenkti kiti faktoriai – padidėjęs irzlumas, konkrečios sveikatos būsenos, nesugebėjimas susikaupti, nuovokos stoka. Visada pagalvokite apie tai, kokie yra prislėgti neįgalaus vaiko tėvai ir kaip galėtumėte jiems padėti.

Dvidešimt penktas skyrius

Mažylių ligos



Tėvams, auginantiems vaikus nuo vienerių iki ketverių metų, kartais gali atrodyti, kad nėra nė dienos, kai jų vaikas kuo nors nesirgtų, kad ir kas tai būtų – angina, ausų uždegimas ar sloga. Augdami vaikai perserga viena už kitą baisesnėmis ligomis, tačiau būdingomis tam amžiui ir paprastai nesukeliančiomis jokio pagrindo nerimauti. Kaip sakoma, kas įspėtas, tas pasiruošęs. Šiame skyriuje aprašomos dažniausios sveikatos problemos, pateikiami patarimai tėvams. Ir jeigu bent vienas čia aprašytų simptomų kelia jums susirūpinimą, nuveskite vaiką pas gydytoją.

Peršalimas, sloga

Slogą sukelia ne vienas, o keli virusai, tai paaiškina, kodėl vieną infekciją neretai seka kita, ir susidaro įspūdis, kad nosis teka be paliovos. Kaip virusai, jie nereaguoja į antibiotikus ir išnyksta savaime, paprastai per keturias penkias dienas. Kai vaikas pirmą kartą nueina į darželį ar kitą ikimokyklinę įstaigą, jis patenka į nuolat kosinčių ir čiaudinčių, virusus skleidžiančių mažylių aplinką, ir šie metai paprastai vaikui būna nesiliaujamų infekcijų metai. Galiausiai įgyjamas šioks toks imunitetas, ir ligų skaičius sulig kiekvienais metais iki pilnametystės palaipsniui mažėja. Didžioji dalis įgimto imuniteto, paveldėto iš motinos, prarandama iki šešių mėnesių amžiaus, todėl pirmoji žiema po šios ribos dažnai būna paženklinta slogų.

Vidutiniškai vaikai iki ketverių metų per metus sloga gali persirgti iki devynių kartų, nors paprastai šis skaičius neviršija šešių – tokiu būdu susloguojama maždaug kas aštuonios savaitės. Sloga plinta tarp bendraamžių ir kitų žmonių, su kuriais vaikas bendrauja; ji neatsiranda sušlapus kojas ar šiaip kur sušalus, kaip kad mėgstama manyti. Nors metų metus stengiamasi apsisaugoti nuo slogos vartojant vitaminus ir kitus preparatus, vis dėlto nėra jokių priemonių, kurios galėtų patikimai padėti.

Kartais gali kilti neaiškumų, kuo iš tikrųjų vaikas susirgo. Nes dažnai sloga prasideda nuo gerklės perštėjimo, kiek paraudusių ausies būgnelių ir net lengvo kosulio. Visi kartu pasireiškiantys simptomai rodo, kad vaikas iš tiesų peršalo, tuo tarpu kiekvienas šis simptomas atskirai gali byloti apie anginą, ausų uždegimą ar bronchitą. Nėra konkrečių gydymo priemonių nuo slogos, nors nuo paracetomolio (panadolio) preparatų vaikas gali pasijusti geriau.

Angina

Tarp vyresnių nei 30 metų žmonių ko gero sunku būtų surasti tokių, kuriems nebūtų pašalintos tonzilės. Nes ankstesniais metais jos būdavo laikomos bevertėmis, panašiai kaip apendiksas, ir ryžtingai išpjaunamos skalpeliu. Šiais laikais tonzilės šalinamos labai retais atvejais, operacija atliekama tik tuo atveju, kai tam yra svarbių priežasčių. Tonzilitas, arba angina, – ne paprastas gerklės perštėjimas, pastebimas persišaldžius. Tai labiau konkreti tonzilinių audinių gerklės gale ir liaukų, esančių žandikaulio kampe, infekcija. Tonzilės – ne tik paraudusios, jos nusėtos mažais pūlinukais ir atrodo tikrai „grėsmingai“. Tonzilitą sukelia bakterijos, gydymas antibiotikais paprastai būna efektyvus.

Sprendimą dėl chirurginio tonzilių šalinimo nulemia ne pažeistos tonzilių dalies dydis, o rimtų tonzilių infekcijų dažnumas, lėtiniai gerklės uždegimai. Vaiko iki ketverių metų amžiaus tonzilės yra nedidelės, tačiau jos auga ir iki septynerių metų pasiekia maksimalų savo dydį. Didelės nereiškia nesveikos, jos nesukelia maitinimosi problemų. Tačiau tuo atveju, jeigu jūsų vaikas turi dideles tonziles, visą naktį knarkia, yra pavargęs ir suirzęs visą dieną, nuveskite jį pas gydytoją, nes jam gresia obstrukcinis kvėpavimo sustojimas miego metu.

Krupinis laringitas

Tai vaikiška laringito forma, ją paprastai išprovokuoja virusas, sukeliantis uždegimą vaiko gerklose. Antibiotikai šiuo atveju nepadeda, ir turbūt geriausia priemonė yra nuo seno praktikuojamos inhaliacijos. Vaikas, sergantis laringitu, įkvėpdamas išleidžia laringitui būdingus, dažnai gąsdinančius „krankimo“ garsus, lydimus garsaus kosulio, primenančio jūros liūto švokštimą. Švelnios formos laringitas gali būti gydomas namų sąlygomis, karštų garų inhaliacijomis. Tik nedidelė dalis vaikų gali gana rimtai susirgti, ir jeigu jų būklė sparčiai blogėja arba yra kitų nerimą keliančių simptomų, nedelsdami ieškokite pagalbos.

Bronchitas

Bronchitas yra dar viena virusinė infekcija, kuri dažniausiai prasideda kosuliu ir pereina į plaučius. Ši liga nepasiduoda antibiotikų poveikiui. Nors ir kamuojamas smarkaus kosulio, vaikas gali jaustis palyginti neblogai. Kai kosulį lydi ir švokščiantis sunkus kvėpavimas, oro trūkumas, galima įtarti astmą. Jeigu dar karščiuojama ir jaučiamas bendras silpnumas, vertėtų įtarti rimtesnę plaučių infekciją ir kreiptis į medikus konsultacijos. Bronchitas tam tikrais atvejais gali būti pirmas prasidedančių tymų simptomas, dar prieš pasirodant pirmajam bėrimui.

Astma

Astma serga 20 procentų visų vaikų. Jos skiriamasis požymis – švokštimas, kylantis iš plaučių gilumos, daugiausia iškvepiant. Ją apsunkina intensyvi mankšta ir virusinės respiracinės infekcijos, dažnai lydi ir sauso kosulio priepuoliai naktį. Deja, labai dažnai mažylių kosulio priežastis yra dūmai, kurių vaikai prisiuosto iš rūkančių tėvų.

Daugelis tėvų nepaprastai nusimena, kai jų vaikui diagnozuoju astmą, iškart mintimis grįždami į mokyklos metus, kai jų draugai, sergantys ūmia astma, daugiau laiko praleisdavo namuose nei mokykloje, būdavo atleidžiami nuo fizinio lavinimo pamokų ir laikomi neįgaliais, nors ir nesunkiais. Šiandien taip nėra. Dauguma vaikų-astmatikų serga lengva forma ir gali gyventi visiškai normalų apribojimų nesuvaržytą gyvenimą.

Šiai ligai gydyti reikalingi vaistai, atveriantys kvėpavimo takus, ir geriausiai čia tinka inhaliaciniai preparatai. Šiais laikais tokios priemonės yra visiškai saugios ir labai efektyvios, neprarandančios savo veiksmingumo, net jei ilgai vartojamos. Paprašykite gydytojo, kad paskirtų jums laipsnišką veiksmų planą, jei būtų reikalinga intervencija. Pieno atsisakymas, krūtinės ląstos mankšta, antibiotikai ir gyvenimo būdo apribojimai mano pacientams neskiriami. Vienam kitam vaikui galima rekomenduoti atlikti tyrimus dėl alerginių reakcijų, tačiau būtinai informuokite gydytoją, jei laikote namie kates, šunis ir paukščius.

Vėluojanti kalba

Vaikų kalbos išsivystymas yra labai skirtingas. Daugumos vaikų kalbos įgūdžiai susiformuoja jau nuo vienerių metų. Jeigu vaiko kalba vėluoja, svarbiausia patikrinti jo klausą (žr. Klausos negalia). Jeigu klausa yra normali ir vaikas yra judrus, domisi aplinka, jo bendras išsivystymas ir suvokimas nekelia rūpesčių, jums neverta rūpintis dėl vėluojančių kalbos įgūdžių.

Ausų ligos

Nuo pat gimimo vaikas reaguoja į triukšmą, jo verksmo intensyvumas ar ritmas kinta pasigirdus raminamam mamos balsui. Nuo šešių mėnesių jis jau pasuka galvytę į daiktų, skleidžiančių tylius garsus, pusę, nors dar jų ir nemato. Jau prieš pat pirmąjį savo gimtadienį vaikas vapena keista, tarsi svetima kalba, kol galiausiai šie garsai pavirsta suprantamais žodžiais. Šiuo tarpsniu galima drąsiai sakyti, kad didelių klausos problemų vaikas neturi.

Klausos negalia

Nors daugumai vaikų rimti klausos sutrikimai dabar diagnozuojami nuo 6 iki 9 mėnesių, vis dar tenka matyti vaikų, kuriems jie nebuvo diagnozuoti iki 18 mėnesių. **Jeigu vaikas nereaguoja į tylius, netikėtus garsus, jeigu jo kalbos išsivystymas vėluoja ar jeigu tėvams kyla bent menkiausių abejonių, būtina atlikti atitinkamą klausos tyrimą.**

Susimąstykite apie klausos negalią, jeigu ramiai šnekate, guodžiate verkiantį kūdikį, o jo verksmo ritmas nė kiek nekinta, nereaguoja į jūsų žodžius. Vaikas, kurio klausa yra normali, sureaguos, kai jūs nepastebėti įeisite į kambarį ir tyliai jį pašnekinsite. Jeigu staiga suskambs kokia populiarios vaikiškos grupės dainelė, normalią klausą turintis vaikas iškart suklus.

Viduriniōji ausis

Žmogaus ausį sudaro ausies kanalas, kuriame paprastai esama šiek tiek sieros ir kuris tęsiasi iki išorinės ausų būgnelio pusės. Už būgnelio yra vidinė ausis – maža oro pripildyta ertmė. Šioje ertmėje trapių smulkių kaulelių grupė siunčia garso bangas iš ausies būgnelio iki klausos nervo, o iš ten – į smegenis. Ši vidinė ausis plonu vamzdeliu (Eustachijaus vamzdžiu) susisiekia su išore per nosies nugarėlę. Tai sukelia „ausų užgulimą", susijusį su spaudimo padidėjimu, tarkim, smarkiai šnypščiant nosį ar leidžiantis lėktuvu.

Kad vidinė ausis tinkamai persiųstų garsą, ji turi būti pripildyta oro, tai suteikia rezonansą, kaip kai kurie muzikos instrumentai. Kai vidinė ausis pilna skysčio, intonacijos ir girdimumas susilpnėja, lygiai kaip pasikeistų būgno skambėjimas, jį pripildžius betonu. Skystis kaupiasi vidinėje ausyje, kai užsiblokuoja latakas iš nosies, tai gali nutikti smarkiai peršalus. Jeigu skystis viduriniojoje ausyje susikaupia dėl infekcijos, gali išsivystyti ūmus viduriniosios ausies uždegimas – otitas (*otitis media acuta*). Jeigu skystis susikaupia, tačiau uždegimo nėra, jis gali sukelti lėtinį klausos silpimą.

Ausies uždegimas *(Otitis media)*

Po peršalimo, maudymosi ar nardymo vandens telkinyje bakterijos gali patekti į viduriniąją ausį, ir jeigu vamzdeliai užsikemša, gali išsivystyti uždegimas. Vaikas nesveikuoja, darosi irzlus, ima prasčiau girdėti, jam skauda ausį, o ausies būgnelis, kaip paaiškėja ištyrus, atrodo paraudęs, karščiuojantis. Gamta šią būseną ištaiso pati: atsiblokuoja į nosį vedantys vamzdeliai ir uždegimas sušvelnėja, arba prakiūra (perforuojasi) ausies būgnelis. Uždegimą paprastai sukelia bakterijos, todėl skiriami antibiotikai kartu su lengvo poveikio analgetikais, kaip paracetomolis (panadolis). Gydytojai dažnai linkę įtarti ausies uždegimą, netgi tais atvejais, kai jo nėra, ir skirti itin intensyvų gydymą – rūpestis išsaugoti vaikų klausą yra visiškai suprantamas. Bet net jeigu ausies būgnelis prakiūra, jis dažniausiai lengvai užgyja savaime, nors, žinoma, visada

geriau imtis prevencinių priemonių. Net jeigu laiku neužkirsite ligai kelio, tai dar ne pasaulio pabaiga.

„Klijinga ausis" ***(Glue ear)***

Peršalus, susirgus gripu ar po ūmios ausies infekcijos viduriniojoje ausyje gali susikaupti sterilus skystis. Tai dažniausiai nutinka ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams. Mokytojai pastebės, kad vaiko klausa pablogėjo, nes pradėjo kalbėti garsiau ir silpnai reaguoja į tai, kas jam sakoma. Kai nustatomas viduriniosios ausies uždegimas, tėvai turi pranešti apie tai mokytojui, kad vaikas būtų pasodintas į pirmuosius suolus, arčiau mokytojo, ir geriau girdėtų, ką jis sako.

Kilus viduriniosios ausies uždegimui, skausmas paprastai nejuntamas ir skubus gydymas nėra reikalingas. Ilgainiui šis negalavimas dažnai išnyksta savaime, nors procesą galima paskubinti paprasta operacija, kurios metu plastmasiniai vamzdeliai (žiedeliai) yra įstatomi į ausies būgnelį, kad nutekėtų skystis. Per kelis mėnesius tie vamzdeliai iškrenta ir dažniausiai nėra būtinybės įdėti juos pakartotinai.

Šių vamzdelių įstatymas savo dažnumu pranoksta tonzilektomiją, kitados įprasčiausią vaikystėje atliekamų operacijų. Ilgalaikių šių operacijų privalumų tyrimų rezultatai kol kas nėra visiškai įtikimi, dar nėra aišku, ar tai tik trumpalaikė mada, ar viena reikalingiausių ateities operacijų.

Savo pacientams aš dažniausiai parenku tarpinį kelią – prieš svarstant operacijos galimybę, rekomenduoju atlikti klausos testą, kuris parodytų, kiek pažeista klausa. Be to, patariu neskubėti ir luktelėti mažiausiai šešias savaites, nes gamta kartais pati išsprendžia problemas.

Santrauka

- Jeigu šešių mėnesių vaikas neatsigręžia į tylius netikėtus garsus, vienerių metų nečiauška savo kalba ir jo kalbiniai įgūdžiai formuojasi labai iš lėto, galima įtarti klausos defektą.
- Jeigu infekuotas skystis susikaupia viduriniojoje ausyje *(otitis media acuta),* vaikui pakyla temperatūra, atsiranda skausmas ir tada būtinas gydymas antibiotikais.
- Kai sterilus skystis susikaupia viduriniojoje ausyje, jis sutirštėja ir ši būsena vadinama „klijinga ausimi“ *(glue ear).* Tai nėra ūmus negalavimas. Jį išgydo arba laikas, arba gamta, arba speciali operacija, kurios metu įstatomi vamzdeliai.

Vėmimas ir viduriavimas

Šie negalavimai ypač dažnai pasitaiko vaikams nuo vienerių iki ketverių metų. Kai vėmimas ir viduriavimas pasireiškia kartu, dažnai galima įtarti žarnyno infekciją (gastroenteritą). Vėmimą be viduriavimo dažniausiai sukelia organizmo infekcija, susijusi su peršalimu, gripu, kartais su rimtesnėmis problemomis. Jeigu vaikas jaučiasi labai blogai ir jeigu jums kyla bent menkiausių abejonių, būtina kreiptis į medikus. Bet jeigu vaiko savijauta nebloga, tačiau jį kamuoja viduriavimas ir vėmimas, štai keletas patarimų.

Vaikams, sergantiems ūmia žarnyno infekcija, būtina vartoti kuo daugiau skysčių, apriboti tirštą maistą. Vaikams gali pakenkti ne „kūno riebalų masės“, o „vandens masės“ praradimas, kai prarandama per daug vandens ir druskos. Jeigu vėmimą ir viduriavimą sukelia gastroenteritas, šis negalavimas beveik visada yra virusinės kilmės. Šiuo atveju antibiotikai nepadės, jie, atvirkščiai, dažnai turi pašalinį poveikį ir viduriavimą gali dar labiau apsunkinti.

Niekada nesiliauju stebėtis, kokių keistų gydymo priemonių griebiasi tėvai, kurių vaikai vemia.

„Kas nutiko?“

„Jis viską išvemia, daktare.“

„Ir ką jūs jam davėte?“

„Beveik nieko. Tik stiklinę pieno su kiaušiniu, dar šiek tiek saldaus kremo, kad atgautų jėgas.“

Ir po šio „kokteilio“ tėvai dar stebisi, kodėl vaikas viską kaipmat „grąžina“.

Pieno geriausia apskritai atsisakyti, nes jis sunkiausiai virškinamas. Teisingausia gydymo priemonė, kai vaikas vemia – mažais kiekiais duoti grynų gėrimų, ir kuo dažniau.

Mažais reiškia – kaskart po nedidelį kiekį.

Grynų reiškia – vien grynų skysčių, atsisakant pieno, tiršto maisto, baltymų. Išties neprotinga versti bloguojančius vaikus gerti skysčius, kurių jie paprastai nemėgsta, be to, negalima persistengti su limonadu. Deja, limonadą sudaro 10 procentų cukraus ir jis per daug koncentruotas vaikui, kenčiančiam nuo gastroenterito. Šiandien vaistinėje jūs galite įsigyti specialios mikstūros – ji, sumaišyta su vandeniu, puikiai atstatys skysčius ir chemines medžiagas, kurių vaikas netenka vemdamas.

Jeigu viduriavimas ypač intensyvus, vienareikšmiškai rekomenduoju vaistinėje įsigyti elektrolitinį tirpalą, tokį kaip *Gastrolyte* arba *Repalyte.*

Tačiau taip jau būna gyvenime, kad tėvai susiduria su gastroenteritu naktį, kai iki vaistinės nenubėgsi. Tačiau virtuvėje visada rasite tinkamų ingredientų.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) siūlo pasigaminti tokį tirpalą:

1 litras atvėsinto virinto vandens,

6 arbatiniai šaukšteliai cukraus be kaupo,

½ arbatinio šaukštelio druskos.

Dažnai reiškia kas penkiolika minučių ar kas pusvalandį visą dieną. Nors gali pasirodyti, jog tai labai nedidelis skysčio kiekis, iš tikrųjų jūs nesunkiai galite vaikui sugirdyti 1,5 litro per dieną.

Kai mažas vaikas nuolat nori gerti, ir tėvai nusileidžia jo įgeidžiams, toks neribotas gėrimas gali išprovokuoti vėmimą. Norint išvengti nesaikingų dozių, galima nustatyti virtuvinį chronometrą, kuris skambėtų kas

penkiolika minučių. Tada vaikas žinos, kai ateina jam skirtas laikas gerti. Pasitelkę kantrybę ir per daug vaiko neskubindami, vėmimą nesunkiai suvaldysite.

Ūmus infekcinis viduriavimas beveik visada būna virusinės kilmės, ir antibiotikai turėtų būti skiriami tik labai retais, išimtinais atvejais. Jeigu vaikui bus duodami *gryni* skysčiai, žarnynas nebeturės ko išskirti ir viduriavimas netrukus liausis. Medikamentai, turintys kreidos, „lėtinantys žarnyno darbą", vaikams nebūtini – bet kuris, bandęs kramtyti kreidą, kai pykina, pasakys, kad tai nėra itin malonu. Persirgus gastroenteritu, vaikui dažnai užkietėja viduriai. Tačiau gydymas nereikalingas, tai tik rodo, kad žarnynas gana tuščias ir jis neturi per daug ko atsikratyti.

Santrauka

- Vėmimas – gana dažnas reiškinys vaikams, pasitaikantis sergant bet kuria vaikiška liga, netgi pačia nekalčiausia.
- Smarkų vaiko vėmimą ir viduriavimą dažnai sukelia virusinis gastroenteritas – šiuo atveju vaikui nereikėtų duoti kaloringo maisto, pieno, kreidos ar antibiotikų.
- Vaikui reikėtų skirti vien tik grynų skysčių, mažais kiekiais, kas penkiolika–trisdešimt minučių.

- **Jeigu vaikas sunkiai serga, atrodo vangus, apsiblausęs, silpnas ir mažai šlapinasi, arba jeigu jums kyla bet kokių abejonių, nedelsdami kreipkitės į medikus.**

Karščiavimas

Bet kurios infekcijos atveju, ar tai būtų paprasta sloga, ar kokia rimtesnė liga, gali pakilti temperatūra, – taip organizmas reaguoja į infekciją. Kai kurioms ligoms, tokioms kaip tymai, būdinga labai aukšta temperatūra. Tuo tarpu kiti negalavimai, kartais net rimtesni, smarkaus karščia-

vimo nesukelia. Pakilusi temperatūra tik rodo, kad vaikas serga. Temperatūra negali būti laikoma tiksliu kriterijumi, atspindinčiu problemos sunkumo mastą.

Aukšta temperatūra tik dar labiau slegia ir taip jau blogai besijaučiantį vaiką. Jo tėvai ima jaudintis, nes žino, kad karščiavimas vaikams kartais išprovokuoja priepuolius. Būtent dėl šių dviejų priežasčių karščiuojantys mažyliai sulaukia daug didesnio dėmesio ir atidesnės slaugos nei suaugusieji.

Karščiuojantį vaiką reikėtų atitinkamai aprengti, bet neapmuturiuoti megztiniais ar liemenėmis, neužkloti kalnu antklodžių. Šiuo atveju rekomenduojamas vienas iš vaikams skirtų paracetomolio preparatų. Paprastai šios mikstūros būna malonaus skonio, nepasižymi šalutiniu poveikiu. Naujausiais tyrimais įrodyta, kad aspirinas mažiems vaikams pavojingas ir neturėtų būti skiriamas.

Smarkiai karščiuojančio vaiko nardinimas į ledinio vandens vonią yra ne tik be galo žiauru, bet ir pablogina ligonio būklę. Kai įkaitęs kūnas murkdomas lediniame vandenyje, oda sureaguoja atitinkamai – kraujo aprūpinimas odoje užblokuojamas, nukreipiamas į šiltesnes zonas, „nuo kranto į gilumą“. Dėl to karštis smarkiai nenumušamas, jau nekalbant apie nemalonius potyrius. Pasodinti nurengtą vaiką priešais stipriai pučiantį ventiliatorių – dar vienas atgrasus būdas sumažinti karščiavimą, priverčiantis vaiką drebėti ir tokiu būdu, kad ir kaip atrodytų paradoksalu, sukeliantis dar didesnį karštį.

Geriausia nurengti vaiką iki kelnaičių ir, jeigu temperatūra vis dar nenukrenta, švelniai ištrinti drungnu, bet ne šaltu vandeniu. Tokia procedūra švelniai atvėsins kūną ir nesukels drebulio.

Kartais susimąstau, koks neteisingas šis pasaulis mažyliams. Kai aš sergu gripu ar šiaip turiu temperatūros, prisišildau elektrinę paklodę iki „Saharos karščio“ temperatūros ir išprakaituoju. O vargšas vaikutis nurenginėjamas, vėsinamas šaltu vandeniu – vieni nepatogumai. Žinoma, skirtumas tik tas, jog visi mes nepaprastai bijome karščiavimo sukeltų priepuolių – konvulsijų.

Karščiavimo sukelti priepuoliai (konvulsijos)

Kai kurių vaikų augančios smegenys yra ypač jautrios temperatūros pakilimui, kuris gali sukelti priepuolį. Šie priepuoliai dažniausiai gali ištikti vaikus nuo 6 mėnesių iki 3 metų, labai retais atvejais ir vyresnius nei penkerių metų.

Daugumą tėvų tokie priepuoliai nepaprastai išgąsdina, jiems net atrodo, kad jų vaikas miršta, ir dėl to nereikėtų jų kaltinti. Priepuolis gali užeiti staiga, netikėtai. Daugelis vaikų kartais tik šiek tiek negaluoja, ir jokių ženklų apie būsimą priepuolį nepastebima. Vaikai staiga sustingsta, užverčia akis, ima sunkiai kvėpuoti, kūnelis pradeda drebėti ar trūkčioti ir galiausiai nurimsta. Vaikas kurį laiką guli tarsi apsvaigęs, sutrikęs dėl to, kas įvyko. Vėliau apsnūsta, o pamiegojęs jaučiasi taip, lyg būtų staiga pasveikęs. Laimė, dauguma šių priepuolių trunka mažiau nei penkias minutes, nors stebintiems juos tėvams užtrunka visą amžinybę.

Jeigu vaikas smarkiai karščiuoja, anksčiau paminėtos vėsinamos priemonės ir vaistai turėtų apsaugoti nuo karščiavimo sukeliamų konvulsijų. Jeigu vis dėlto vaiką ištinka priepuolis, būtina jį lėtai paguldyti ant šono, kad neuždustų. Kad ir kaip būtų sunku, stenkitės nepanikuoti. Nuo trumpų karščiavimo priepuolių maži vaikai nemiršta, be to, tokie priepuoliai nekenkia smegenims. Nekiškite per jėgą šaukštų ar kitų daiktų jiems į burną, nes sunkus kvėpavimas atsiranda ne dėl trikdžių gerklėje, bet dėl respiracinių raumenų įsitempimo. Jeigu toks priepuolis ištinka pirmą kartą arba jeigu jis sunkiai kontroliuojamas, nedelsdami kreipkitės į medikus.

Vaikas, kurį ištinka paprasti karščiavimo sukelti traukuliai, neserga epilepsija ir šie priepuoliai nelydės jo visą gyvenimą. Tačiau jeigu vaiką jau kartą ištiko toks priepuolis, tai gali kartotis, kol vaikas išaugs iš turinčios polinkį į traukulius amžiaus grupės.

Santrauka

- Trumpas karščiavimo sukeltas priepuolis nekenkia vaikui, tačiau tėvus priverčia gerokai susijaudinti.

- Karščiavimo sukelti priepuoliai – ne epilepsijos priepuoliai.
- Paguldykite vaiką ant šono.
- Nekiškite jokių daiktų jam į burną.
- Nepanikuokite (lengva man kalbėti!).
- Kreipkitės į medikus, kai vaikas atsigaus ar jeigu priepuolis nepraeina per penkias minutes.

Šleivakojystė, į vidų įlinkusios kojos, plokščiapadiškumas

Dar viena sritis, kuri nuolat kelia rūpestį tėvams, yra kojos, įskaitant kelius ir pėdas. Kai kyla smulkių problemų su kojomis ir pėdomis, daugeliu atvejų gydymas nereikalingas. Praėjo tie laikai, kai nakčiai buvo dedami specialūs įtvarai kojoms ištiesinti ar kitaip pakoreguoti.

Kai vaikas tik pradeda vaikščioti, jo nepritytusios kojos gali krypti į visas galimas puses. Paprastai per kelis mėnesius jos išsitiesina, ir tada jūs pastebėsite, jeigu jūsų vaiko kojos šleivos ar jei jis vaikšto tarsi koks ilgo sėdėjimo balne nualintas kaubojus. Maždaug dvejų su puse metų vaiko kojos visiškai išsitiesia, nors ir vėliau kai kurie vaikai gali skųstis per daug įlinkusiomis į vidų kojomis. Penkerių metų mažylių kojos jau būna palyginti tiesios, o pėdos „žiūri“ tinkama kryptimi. Kai kurie vaikai ir toliau vaikšto su kiek į vidų pasuktais pirštais, ir jeigu tas nėra labai žymu, neverta dėl to rūpintis. Tiesą sakant, vienas mano kolega turi šiuo klausimu teoriją, esą tokie vaikai gali tapti geriausiais futbolininkais, galinčiais lengvai keisti judėjimo kryptį ir bėgioti po aikštę greičiau nei bet kuris kitas. Juk turi būti kažkokia kompensacija už tai, kad kojos „žvelgia“ priešingomis kryptimis.

Visi kūdikiai ir maži vaikai yra plokščiapadžiai. Dažnai tik nuo šešerių metų raiščiai sutvirtėja, įsitempia ir susiformuoja tinkamas išlinkimas. Kartais tai ir neįvyksta, ypač tose šeimose, kurių giminėje esama plokščiapadystės atvejų. Vieni tiki, kad vaikas turėtų vaikščioti be batų ir taip stiprinti savo raiščius, kiti mano, kad į batelius įdedami įdėklai – supinatoriai, – pakelia suplokštėjusį pėdos skliautą. Man rodos, kad

kiekvienais metais vis labiau ir labiau linkstama prie „jokio gydymo“ praktikos.

Ir dar kartą pabrėžiu – tai tik bendrieji pastebėjimai. Jeigu išlinkimas ar pirštų padėtis jums kelia nerimą, būtina kreiptis į specialistus.

Sergantis vaikas: kada panikuoti

Mokydamas jaunus gydytojus visada pabrėžiu, kad didžiausia jų profesionalumo paslaptis – tai ne šimtų atskirų medicinos faktų žinojimas, o gebėjimas pastebėti sergantį vaiką. Nesiryžčiau apibūdinti raštu, kas yra ta vidinė nuojauta. Tvirtai tikiu, kad gydytojams pagrindiniai vaiko būklės indikatoriai yra jo akys ir gyvumas bei judrumas.

Vaikas, kuris visą dieną vėmė, nepaisant to, gali būti judrus, energingas, neapsiblausęs, gyvai domėtis, kai kas nors įeina į kambarį. Jeigu taip yra, greičiausiai jam niekas negresia. Jeigu tas pats vaikas vangus, apatiškas, išglebęs, nedelsiant reikia kreiptis į medikus. Kai vaikas išblyškęs, neramus, jį pila prakaitas, taip pat reikalinga skubi medikų pagalba. Susirūpinti reikėtų ir tada, kai vaiko akys apsunkusios, oda praradusi elastingumą, burna išdžiūvusi, vaikas mažai šlapinasi. Būtina vaiką parodyti medikams ir tada, kai mažylio kaklas sustingęs, skausmingas, sunkiai lankstosi į šalis, arba jeigu jis sunkiai, per tankiai ar per giliai kvėpuoja.

Kai mama susirūpinusi, susirūpinu ir aš. Kai susirūpinusi mama ir močiutė, mano nerimas dar didesnis!

Vaistai: kaip juos skirti

Gydytojai nesunkiai išrašo vaistus vaikams. Problema kyla tada, kai reikia jėga versti vaikus nuryti keisto skonio jiems neįprastas medžiagas. Jeigu jau kartą buvo išrašytas nemalonaus skonio preparatas, gydytoją reiktų apie tai informuoti, nes dažnai galima surasti malonesnių pakaitalų. Vaikui, kuris karingai atsisako bet kokių vaistų, kartais galima išrašyti preparatų, kurių reikia vartoti rečiau. Ypač tai patartina skiriant antibioti-

kus, kai keturis kartus per dieną vartojamus vaistus galima pakeisti kitais, kurių pakanka duoti du kartus per dieną. Visada pasisakau už gryniausius moderniausius preparatus, bet jeigu šie produktai, neturintys cukraus, konservantų, dirbtinių dažiklių, primena „kačių siusiuko" skonį, manau, kad tas, kas juos sukūrė, prašovė pro šalį.

Dauguma vaistų vaikams skysti, jie gali būti sugirdomi šaukštu arba įmaišomi į mėgstamą gėrimą. Vaikui, kuriam sugirdyti vaistus ypač sudėtinga, kartais naudojamas plastiko švirkštas. Preparatas įšvirkščiamas plona srovele tiesiog į burnos plyšelį. Purkšdami vaistus-aerozolį, atsargiai dozuokite. Prieš duodami vaikui kapsules ar tabletes pasistenkite, kad jo burna būtų drėgna arba sudrėkinkite pačias kapsules prieš dėdami jas vaikui į burną – ši jų trumpa, nelengva kelionė nuo liežuvio iki gerklės bus paprastesnė. Mažos tabletės labai lengvai nuslys gerkle, jeigu jas duosite kartu su šaukšteliu ledų. Didesnes tabletes reikėtų sugrūsti, sudėti ant ledų, ant viršaus pašlakstyti uogienės ar užberti šokolado – padaryti savotišką vaistų „desertą".

Poilsis lovoje sergant

Šiuolaikinėse ligoninėse vaikai net po sunkių operacijų jau kitą dieną, žiūrėk, keliasi. Tuo tarpu namie vaikas su vos paraudusiomis tonzilėmis dažnai būna prikaustytas prie lovos susirūpinusios mamos, ir jam šis gulėjimas prilygsta amžinybei. Ilsėjimasis lovoje sergant šiais laikais jau pasenusi praktika, taikoma tik sunkiais atvejais, tarkim, sergant poliomielitu. Jeigu vaikas jaučiasi gana gerai ir nori keltis iš lovos, tegu keliasi. Jeigu jis išlipa iš lovos ir atsigula ant kilimėlio prie židinio, irgi neblogai. Jeigu jis jaučiasi toks nelaimingas, kad nori vien ramiai ir patogiai ilsėtis lovoje, tegul, kad tik jam būtų geriau.

Nėra „juodų" ar „baltų" taisyklių. Svarbiausia neprarasti sveiko proto ir išlaikyti lankstumą, bet jūs ir patys įsitikinsite, kad šiais atvejais vaikas žino, kas jam geriausia.

Susirūpinimas vaiko raida

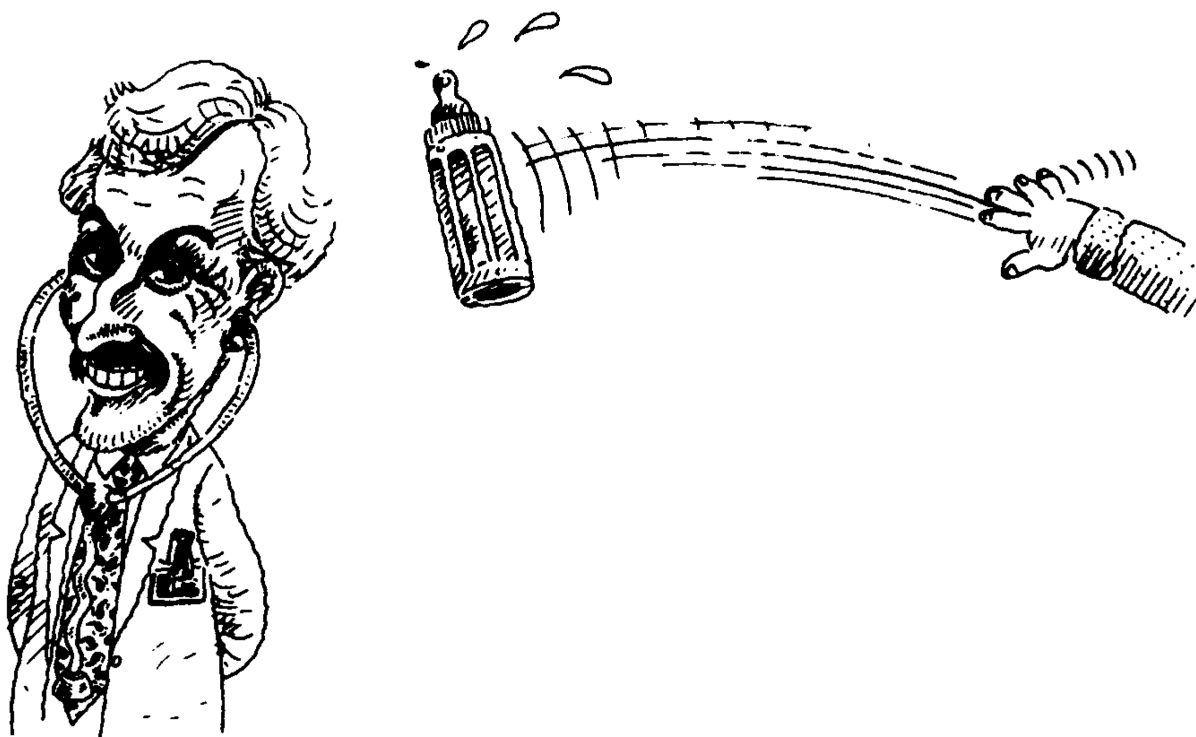
Knygose apie vaikų auklėjimą nurodyti ištisi sąrašai dalykų, kuriuos vaikas turėtų atlikti vienais ar kitais jo vystymosi metais, tačiau jūs turite mokėti atskirti pačius pagrindinius nuo tų, kurie yra galbūt įdomūs, bet beverčiai. Nustatant vaiko raidos lygį, vertinama jo bendroji ir smulkioji motorika, klausa, rega, bendravimas, socialiniai ir žaidimų įgūdžiai. Dirbant raidos vertinimo sektoriuje ilgainiui išaiškėja, kas yra svarbiausia.

Bendroji motorika – vaikščiojimas, bėgiojimas ir laipiojimas – regis, tėvams labiausiai rūpi. Iš tiesų ankstyvasis vaikščiojimas yra mažai susijęs su vaiko protiniais sugebėjimais ir yra daugiau paveldimas šeimos bruožas. Vaikų, kurie pradeda anksti vaikščioti, mama greičiausiai irgi pradėjo anksti vaikščioti. Skaitydamas paskaitas psichologams apie mažylių bendrąją motoriką, aš dažnai užsimenu apie kurtą, kurio „bendroji motorika turbūt yra viena geriausiai išsivysčiusių iš visų gyvūnų". Šuo, kuris gali ištisą gyvenimą sekioti paskui kiškio iškamšą nė neįtardamas, kad yra mulkinamas, mano nuomone, nėra, švelniai tariant, labai protingas.

Vertingiausi gebėjimai yra tie, kurie fiksuojami bendravimo srityje. 6 mėnesių vaikas, kuris gyvai bendrauja akimis, domisi visu tuo, kas vyksta aplink jį, ir reaguoja į kiekvieną garsą ar judesį, turi daug žadančių perspektyvų. Antraisiais gyvenimo metais vaikas su gerais, tinkamais jo amžiui kalbiniais įgūdžiais taip pat neturėtų kelti rūpesčių.

Jeigu vaikas nekalba, ypač svarbu atkreipti dėmesį į jo suvokimą – ar jis sugeba tiksliai parodyti atitinkamus daiktus paveikslėliuose ir knygose, ar atpažįsta juos jį supančiuose daiktuose. Labai daug sužinau apie vaiko proto išsivystymą, jeigu kitaip jo neprakalbinu, stebėdamas jį žaidžiant. Galiu daug ką pasakyti apie jo gebėjimus iš to, kaip jis naudojasi turimomis medžiagomis, daiktais. Stebiu jo vaizduotę ir vaikų menamus, arba apsimetinėjimo, žaidimus (*pretend play*). Jeigu vaikas to nestokoja, didesnių protinio vystymosi sunkumų neturėtų būti.

Susirūpinu tada, kai pastebiu, kad vaikas mažai domisi aplinka, slankioja po kambarį be jokio tikslo, vangiai reaguoja į bet kokį garsą. Susirūpinu tada, kai vaikas menkai supranta paprastus jam sakomus nurodymus ir tik mechaniškai, it papūga, kartoja kai kuriuos žodžius ar sakinukus.



Vaikas gali entuziastingai sklaidyti knygutę, beveik nekreipdamas dėmesio ar menkai atpažindamas, kas ten pavaizduota. Susirūpinu, kai vaikas, kuris dar nekalba, nebendrauja su manimi akimis ar veido išraiškomis. Susirūpinu, kai vaikas nežaidžia menamų ar konstruktyvių žaidimų, o tik mėto ar daužo žaislus, ar bėgioja po namus be jokio tikslo.

Yra parašyta daugybė knygų apie mažų vaikų raidos vertinimą. Šios knygos tikslas nurodyti pagrindines gaires, kurios byloja apie sėkmingą vaiko pažangą, o kurios verčia susirūpinti (žr. I Priedą, Pagrindinės gairės).

Dabar, kai sutramdėte savo mažylį, jūsų laukia nauji išbandymai

Ankstyvajai vaikystei pasibaigus

- Vaikų elgesio abėcėlė.
- Konstruktyvi drausmė ir kaip ją pritaikyti praktikoje.
- Metas į mokyklą – mokyklinių įgūdžių ugdymas.
- Savo jėgomis pasitikintys vaikai: drovumo nugalėjimas ir susidraugavimas.

- Kaip pasiekti, kad vaikai būtų sveiki ir aktyvūs; kaip išvengti problemų ateityje.
- Vieniši tėvai, patėviai ar pamotės, kiti gyvenimo šeimoje ypatumai.
- Pokalbiai apie seksą ir mirtį.
- Televizija ir internetas.

Priedai

I PRIEDAS
Pagrindinės gairės

Pastaba: Normalios raidos spektras labai platus, kiekvienas vaikas turi stipriųjų ir silpnųjų gebėjimų raiškos pusių. Jeigu vienas ar du rodikliai atsilieka, nėra labai svarbu. Jeigu normos neatitinka daugelis rodiklių, pastebimas nepakankamas suvokimas, nesidomėjimas aplinka, nesugebėjimas kokybiškai žaisti, tuomet būtina kreiptis patarimų į ekspertus.

Čia pateikiamos bendrosios raidos gairės pagal įvairias amžiaus grupes.

1 metų

- Vaikšto tvirtai kabindamasis į baldus.
- Kai kurie vaikai jau vaikšto vieni, į nieką nesiremdami (vidutiniškai 13 mėnesių – normos ribos nuo 9 iki 18 mėnesių).
- Pakelia smulkius daiktus nykščiu ir smiliumi.
- Supranta žodį „ne“ ir paklūsta.
- Žino savo vardą ir atsisuka jį išgirdęs.
- Čiauška melodinga, tik jam suprantama kalba.
- Supranta nurodymą „duok tai mamytei“, jeigu vaikui parodoma gestu.
- Sako „da da“, kartais vieną ar du prasmę turinčius žodžius.
- Geria iš puodelio šiek tiek padedamas.
- Gali laikyti šaukštą, bet dar negali pakabinti juo maisto iš lėkštės ir nunešti burnos link neapsidrabstydamas.
- Šiame tarpsnyje jau mažiau kiša žaislus ir kitus daiktus į burną.
- Mojuoja „atia atia“ ir su malonumu žaidžia „kukū“ žaidimus.
- Turi daiktų pastovumo jausmą. Jeigu jiems stebint žaislas slepiamas, jie žino, kur jis yra.

Verta susirūpinti, jeigu:

- Vaikas nečiauška savo kalba.
- Pastebimi klausos sutrikimai.
- Nesidomi aplinka.

- Nestovi tiesiai net kabindamasis į baldus.
- Negali pirštais/nykščiu sugriebti daiktų.
- Vaikas tiesiog „atrodo kitoks“ nei tokio amžiaus buvo jo broliukas ar sesutė.

18 mėnesių:

- Tvirtai vaikšto nesiramstydamas.
- Atsitūpia paimti žaisliuko.
- Stumdo žaislus su ratukais po kambarį.
- Su malonumu dėlioja įvairius daiktus į įvairias dėžes ir iš jų išima.
- Gali pirštais surinkti trupinius ar kitus smulkius daiktus.
- Laiko pieštuką kaip durklą ir keverzoja be jokio tikslo.
- Kalbasi su savimi savo kalba.
- Sako nuo šešių iki 20 tinkamų žodžių (pastaba: „tinkami“ žodžiai nereiškia mechaniškai pakartotų mamos žodžių).
- Daugumai tokio amžiaus vaikų jau išryškėja didesnis vienos ar kitos rankos aktyvumas.
- Paprašytas parodo, kur batai, plaukai, nosis, kojos.
- Reaguoja į paprastus nurodymus.
- Rodo daiktus paveikslėlių knygutėje, pavyzdžiui, šunį.
- Jau tvirtai gali laikyti šaukštą ir bando valgyti pats.
- Geria iš puodelio nepadedamas.
- Nebekiša žaislų į burną.
- Sukrauna vieną ant kitos tris kaladėles.
- Jaučia diskomfortą prišlapinęs į kelnes.
- Bando laikydamasis lipti laiptais.
- Nepastovios nuotaikos – čia jis lipšnus kaip medus, čia priešinasi apkabinamas.
- Neaiškūs motyvai – nežino, ko nori, tačiau žino, kad nori to ar kito tuojau pat.

2 metų

- Vaikšto labai gerai. Gerai bėgioja.
- Lipa laiptais statydamas ant laiptelio abi kojas, lengvai liesdamas turėklus. Išsitiesęs gali nulipti žemyn.

- Mėgsta joti ant žaisliukų-arkliukų, juos stumdyti.
- Gali vaikščioti atbulas tempdamas už virvutės žaisliuką ant ratukų.
- Mėgina spirti kamuolį.
- Sukrauna vieną ant kitos šešias kaladėles.
- Išvynioja iš popieriuko saldainį.
- Beveik teisingai laiko pieštuką.
- Keverzoja ratus ant popieriaus lapo.
- Gali nubrėžti, prieš tai parodžius, vertikalią liniją.
- Su malonumu varto knygeles su paveiksliukais.
- Moka versti puslapius po vieną.
- Paprastai gali parodyti: „Kuris berniukas laimingas?“
- Ryškus vienos ar kitos rankos dominavimas.
- Jo žodyną sudaro per 50 žodžių, supranta dar daugiau žodžių.
- Sujungia du, o kartais ir tris žodžius.
- Vadina save vardu.
- Bando sakyti rimuotus eilėraštukus, dainuoti daineles.
- Sako paprastus sakinukus: „Tėveli, ateik“.
- Gerai sukramto maistą.
- Puikiai valgo šaukštu.
- Paprastai dienos metu kelnių nebepriteršia.
- Pasako, kada nori į tualetą.
- Mėgdžioja mamos atliekamus namų ruošos darbus.
- Padeda sutvarkyti žaislus.
- Bando pats rengtis.
- Nuolat reikalauja mamos dėmesio.
- Žaidžia šalia, bet netiesiogiai su kitais vaikais.
- Labai prieraišus – gali žaisti kitame kambaryje, bet kas porą minučių patikrina, ar mama yra šalia.
- Maištauja, kai prieštaraujama jo norams.
- Reikalauja dėmesio sau, nemėgsta dalytis žaislais su kitais.
- Dar neatėjo metas dalytis daiktais su kitais ar paisyti kitų norų!

Verta susirūpinti, jeigu:

- Labai mažai kalba arba apskritai nekalba. (Šiuo atveju verta patikrinti klausą, suvokimą ir kitus raidos aspektus.)
- Žaislus vis dar deda į burną.
- Chaotiškai mėto žaislus.
- Žaidžia vis tą patį žaidimą, pvz., suka ratus ar muša vieną į kitą kaladėles.
- Nesidomi tuo, kas vyksta aplinkui. Tokiame amžiaus tarpsnyje turėtų „visur kišti savo snapą“.
- Menka „kūno kalba“.
- Pastebimas neįprastas irzlumas.

2,5 metų

- Žodyną sudaro 200 ar daugiau žodžių.
- Vartoja tokius įvardžius kaip „aš“, „mane“, „tu“.
- Tvirtai laiko rašiklį, gali nupiešti apskritimą ar horizontalią liniją, prieš tai jam parodžius.
- Pastato bokštą iš septynių kaladėlių.
- Pats nusimauna kelnes eidamas į tualetą, bet paprastai dar negali jų užsimauti.
- Žino visą savo vardą.
- Gali mikčioti, kai labai nori ką nors sužinoti.
- Žaidžia šalia kitų vaikų.
- Dar menkai suvokia, ką reiškia dalytis žaislais ar suaugusiųjų dėmesiu.
- Nėra kantrus, nori visko iš karto.

3 metų

- Lipa laiptais po laiptelį nepristatydamas kojų, nulipa statydamas ant laiptelio abi kojas.
- Nušoka nuo apatinio laiptelio abiem kojomis.
- Greitai ir tiksliai apibėga kliūtis.
- Mina triratuką.
- Moka vaikščioti ant pirštų galiukų.
- Gali abiem ištiestomis rankomis pagauti sviedinį.

- Suveria stambius karoliukus ant batų raištelio.
- Nupaišo apskritimą ir, prieš tai jam parodžius, nubraižo kryžių.
- Skiria tris pagrindines spalvas. Bet vis dar maišo mėlyną ir žalią.
- Kerpa žirklėmis.
- Kalba taip, kad jį supranta jau ne tik artimieji.
- Beveik teisingai vartoja daiktavardžių daugiskaitą.
- Neprašomas pasako savo vardą ir lytį.
- Vis dar kalba su savimi žaisdamas.
- Sugeba atpasakoti, kas nutiko, paprastais, bet aiškiais žodžiais.
- Pradeda klausinėti: „Kodėl, kodėl, kodėl?"
- Įdėmiai klausosi pasakų, išsirenka vieną mėgstamiausią ir vis prašo ją jam pasekti.
- Deklamuoja kelis eilėraštukus.
- Atmintinai skaičiuoja iki dešimt.
- Skaičiuoja iki dešimt, bet supranta tik dviejų ar trijų daiktų skaičiavimo prasmę.
- Pats plaunasi rankas, tačiau šluostantis jam reikia šiek tiek padėti.
- Gali pats apsirengti, tik dar negali pats užsisegti sagų, apsiauti batų.
- Mėgsta padėti tėvams namuose.
- Nekantrumas ir egoizmas šiek tiek susilpnėja.
- Jau sugeba šiek tiek palaukti, kol gaus, ko nori.
- Supranta, kad reikia dalytis žaislais, saldumynais ir dėmesiu.
- Jau žaidžia tiesiogiai su kitais vaikais.
- Turi lakią vaizduotę, mėgsta žaisti menamus, arba apsimetinėjimo žaidimus (*pretend play*).
- Jau gali kurį laiką atsiskirti nuo mamos, nors vaikai į tai reaguoja labai skirtingai.

Verta susirūpinti, jeigu:

- Nesugeba lengvai bendrauti kalbos priemonėmis.
- Prasta kūno kalba.
- Žaidžia nepasitelkdamas vaizduotės, išmonės.
- Elgiasi vis dar kaip 18 mėnesių vaikas – nesugebantis dalytis žaislais ar dėmesiu, yra nekantrus ir nenuovokus.

4 metų

- Vaikščioja ir dažnai bėgioja laiptais aukštyn žemyn nesilaikydamas.
- Gerai mėto ir gaudo sviedinį; pradeda mušti sviedinį į žemę, kad atšoktų.
- Stato namus ar tiltus iš kaladėlių.
- Laiko rašiklį kaip suaugęs.
- Piešia žmogaus figūrėlę – su liemeniu, galva, kojomis ir paprastai su rankomis ir pirštais.
- Jau gali nupiešti kažką panašaus į namą.
- Skiria pagrindines spalvas.
- Gramatinės sakinių konstrukcijos paprastai taisyklingos.
- Keletas garsų vis dar neteisingai ištariami.
- Gali atpasakoti tai, kas nutiko, tiksliai ir logine seka.
- Gali nurodyti savo namų adresą ir amžių.
- Šiuo metu klausinėjimas pasiekia apogėjų. Be paliovos klausinėja: „Kodėl?“, „Kada?“, „Kaip?“
- Įdėmiai klausosi pasakų.
- Pasakoja visokias istorijas, dažnai painiodamas faktus su fantazijomis.
- Gali turėti įsivaizduojamų draugų.
- Supranta „vakar“, „šiandien“, „rytoj“ prasmę, t. y. praeities ir ateities sąvokas.
- Atmintinai skaičiuoja iki 20 ir supranta skaičiavimo iki penkių prasmę.
- Mėgsta pokštauti, žaisti žodžiais.
- Savarankiškai valgo, moka pjaustyti maistą peiliu.
- Retai naudojasi peiliu ir šakute iki 4 metų.
- Savarankiškai plaunasi ir nusišluosto rankas.
- Prižiūrimas valosi dantis.
- Pats išsišnypščia nosį.
- Pasinaudojęs tualetu pats nusišluosto.
- Gali savarankiškai apsirengti ir nusirengti, tik dar reikia padėti užsisegti sagas, įrišti kaspinus į plaukus, surišti batų raištelius. (Batų raištelius vaikas retai kada savarankiškai susiriša iki penkerių metų, dažniausiai to jis išmoksta daug vėliau.)
- Puikiai žaidžia su kitais vaikais.
- Dabar daugiau įrodinėja savo tiesą žodžiais, ne veiksmais.
- Išmoksta įžūlauti, bartis.

- Supranta eiliškumo, dalijimosi ir kitas pagrindines taisykles.
- Pradeda tikėti teisingumu ir tuo, kad kiekvienas privalo laikytis taisyklių.
- Daugeliui vaikų patinka vadovauti, įsakinėti.
- Moka globoti jaunesnius vaikus, užjausti draugus, kuriems liūdna.
- Paprastai lengvai atsiskiria nuo mamos.

II PRIEDAS
Įvairūs pastebėjimai

- Daugumos dvejų metų vaikų ūgis siekia pusę jų suaugusio amžiaus ūgio.
- Nuo vaiko gimimo iki 2,5 metų tėvai paprastai pakeičia nuo 7 iki 8 tūkstančių nešvarių sauskelnių.
- Vaikui iki ketverių metų reikia gauti du kartus daugiau energijos iš maisto kiekvienam kūno kilogramui, nei subrendusiam dvidešimtmečiui. Tai paaiškina, kodėl mažyliai tiek daug valgo – jiems reikia energijos.
- Šiais laikais tokio amžiaus vaikai iki tol, kol pradeda eiti į mokyklą, per televiziją pamato mažiausiai 18 000 žmogžudysčių.
- Mažylis nepajėgia suvokti nutrūkusių vedybinių santykių ar artimo žmogaus mirties. Jiems tai atrodo laikinas dalykas.
- Religija mažiems vaikams menkai suprantama, jie per daug neklausinėdami perima artimiausių žmonių nuomones ir pavyzdžius. Tikrasis vidinis tikėjimas atsiranda vėlyvosios paauglystės metais.
- Namai – pavojinga vieta. Smurtas namuose yra daug dažnesnis nei smurtas gatvėje.
- Labai daug vyrų ir moterų rūko. Pastaraisiais metais jaunų rūkančių vyrų mažėja, tuo tarpu jaunų rūkančių moterų – daugėja. Pasyvus rūkymas nelieka be pėdsakų. Suaugusieji gali to išvengti, deja, vaikai nelabai ką gali pakeisti, jiems tenka įkvėpti orą tos aplinkos, į kurią mes juos panardiname, iki pat 18 metų, kai jie jau gali patys nuspręsti, ar jie nori rūkyti, ar ne.
- Dažnai klaidingai manoma, kad kirmėlės vaikams sukelia pilvo skausmus, blyškumą, apetito stoką. Kai kirmėlės aptinkamos išmatose arba jeigu vaikams ima niežtėti sėdynę, ypač naktį, būtinas gydymas.

- Per didelės saulės dozės labai kenkia odai, suaugusieji atrodo vyresni, labiau susiraukšlėja oda. Dar blogiau, kad tarp ultravioletinių spindulių poveikio ir įvairių odos vėžio formų yra nustatytas neabejotinas ryšys. Reikia saugoti odą nuo kenksmingų saulės spindulių. Nevalia pamiršti skrybėlių, apsauginių preparatų ir kitokių priemonių nuo odos nudegimų.

III PRIEDAS
Imunizacija

Difterija, B tipo infekcija – Hib virusinis meningitas *(haemophilus influenzae),* tymai, poliomielitas, stabligė, kokliušas – ligos, nuo kurių mirštama. Bet šiais laikais, jei laiku vaikus paskiepysime, to tikrai neatsitiks.

Tūkstančiai vaikų mirdavo nuo infekcinių ligų, kol buvo išrasti skiepai. Kūdikiai ir dabar miršta nuo kokliušo, nes visuomeninis vakcinacijos lygis vis dar žemas. Tai reiškia, kad labai maži kūdikiai gali užsikrėsti dar prieš vakcinaciją. Kitos ligos gali užpulti net jeigu paskiepysite mažylį. Taip nutinka, kai nepalaikomas vakcinacijos lygis.

Rekomenduojami skiepai yra efektyvūs, nors kartais jie gali turėti šalutinį poveikį. Paprastai šis poveikis pasireiškia nežymiais negalavimais. Tik labai išskirtiniais atvejais skiepai gali sukelti rimtų sveikatai ar net gyvybei pavojingų pasekmių – tūkstančius kartų rečiau nei pačios ligos, nuo kurių skiepijama.

Vėjaraupiai *(varicella-zoster)*

Vėjaraupiai *(varicella)* – tai ūminė virusinė liga, pasireiškianti karščiavimu, pūsleliniu odos ir gleivinių bėrimu.

Šios infekcinės ligos inkubacinis laikotarpis trunka apie dvi savaites. Jau pirmąją ligos parą visą kūną, taip pat ir plaukuotą galvos dalį, gleivines (burnos, akių, lyties organų) išberia mažomis niežtinčiomis dėmelėmis, primenančiomis blusos įkandimą. Dėmelės didėja, prisipildo skysčio ir susiformuoja vezikulės (pūslelės), kurios galiausiai sprogsta ir pasidengia šašais. Vaikas atrodo labai negražus, kenčia nuo smarkaus niežulio, tačiau karščiuoja nesmarkiai ir jaučiasi gana neblogai. Senamadiškas *Calamine* losjonas – turbūt tinkamiausias preparatas nuo niežėjimo.

Šiandien jau gaminami skiepai nuo vėjaraupių. Vaikams ir paaugliams skiriama viena dozė, suaugusiesiems – dvi. Tuo metu, kai buvo rašoma ši knyga, vakcina nuo vėjaraupių dar nebuvo įtraukta į Imunizacijos programą ir buvo brangi.

Difterija

Šios bakterijos suformuoja infekcijos židinį gerklėje, kuris kartais sudaro kliūtis kvėpuoti ir pasekmės gali būti mirtinos. Be to, infekcija išskiria užkratą, kuris gali sukelti paralyžių ar širdies veiklos sutrikimus. Laimei, šia liga dabartiniais laikais susergama labai retai, skiepijimas nuo jos labai plačiai paplitęs. Difterijos vakcina suleidžiama injekcijomis. Ji yra gerai išbandyta ir patikima.

Raudonukė

Raudonukė nėra tokia nemaloni ar pavojinga kaip paprasti tymai. Ji yra viena lengvesnių ligų, išskyrus tuos atvejus, kai šia liga užsikrečia nėščia moteris. Ši infekcija gali pažeisti vaisiaus širdį, smegenis ar kepenis, taip pat sukelti kurtumą. Vienintelė priemonė apsisaugoti nuo šios rimtos problemos – paskiepyti visus vaikus nuo raudonukės, skiriant trejopą vakciną, žinomą kaip MMR – tymų, kiaulytės, raudonukės.

B tipo infekcija (haemophilus influenzae) (Hib, virusinis meningitas)

Hib yra bakterija, ir, nepaisant jos pavadinimo, ji neturi nieko bendra su virusine influenca, arba kitaip gripu.

Prieš pradėjus naudoti Hib vakciną, Hib infekcija buvo labai plačiai paplitusi tarp žmonių, dauguma vaikų įgydavo imunitetą nuo silpnos infekcijos. Tačiau Hib labai dažnai sukeldavo virusinį meningitą ir kitas rimtas, dažnai mirtinai pavojingas infekcijas. Hib ir vėl taps viena pavojingiausių infekcijų, jei vaikai nebebus visuotinai skiepijami.

Hepatitas B

Hepatitas B yra virusinė infekcija, kuri sukelia kepenų uždegimą, ji labai lengvai užkrečiama, labai paplitusi ir gali būti mirtinai pavojinga. Dažniausiai ši infekcija perduodama per kraują, atviras žaizdas, bendro naudojimo adatas ar net įprastą lytinį aktą. Šia infekcija užsikrėtusi motina ją gali perduoti savo kūdikiui, paprastai

gimdymo metu. Tačiau nuo šios infekcijos esama patikimų skiepų, kurie rekomenduojami visiems kūdikiams. Užsikrėtusios hepatitu B motinos kūdikiui per dvylika valandų nuo gimimo būtina skirti papildomo Hep B imunoglobino.

Tymai

Tai turbūt labiausiai užkrečiama iš visų vaikiškų ligų. Jeigu nebūtų skiepijami, šia liga užsikrėstų beveik visi vaikai. Tymai pasireiškia ne tik bėrimu, vaikai smarkiai karščiuoja, labai blogai jaučiasi, bjauriai kosti, jiems skauda akis, apima gailesčio sau jausmas. Trečiojo pasaulio šalyse, kur mityba dažniausiai prasta, ši liga kelia rimtą pavojų. Vaikai, kurie šiose šalyse užsikrečia tymais, serga ypač sunkiai, o kartais turi rimtų ilgalaikių komplikacijų.

Naujagimiai gimsta turėdami daug antikūnių, kurie patenka į jų organizmą iš mamos placentos. Šie antikūniai pirmaisiais metais pamažu nyksta, tad iki pirmojo gimtadienio organizmas patikimai apsaugotas ir skiepyti nuo šios ligos nepatartina. Skiepai suleidžiami paprasta injekcija ir dažniausiai neturi šalutinio poveikio. Tik labai nedidelė vaikų dalis (10–15 procentų), po injekcijos praėjus apie 10 dienų, gali lengvai karščiuoti. Šiems vaikams gali pasireikšti labai nežymus bėrimas, būdingas tymams. Tokiais atvejais vaikams rekomenduojama skirti paracetomolį.

Meningokokinė infekcija

Meningokokas – viena iš didžiausią pavojų keliančių infekcijų. Jai žiniasklaida skiria ypač daug dėmesio. Nei iš šio, nei iš to vaiko būklė smarkiai pablogėja, vaikas gali numirti arba tapti neįgalus. Nepaisant tokio didelio pavojaus, tai viena iš lengviausiai užmušamų bakterijų, reaguojanti į 1940 m. išrastą peniciliną.

Meningokokinė bakterija nėra toks retas reiškinys žmonių visuomenėje. Kodėl ji užkrečia tik nedaugelį ir neinfekuoja daugumos žmonių, kol kas taip ir neaišku. Šiaip ši infekcija nėra labai dažna, tačiau per pastaruosius dešimt metų susirgimų skaičius išaugo dvigubai. Bakterija patenka į organizmą iš pradžių sukeldama nesmarkų karščiavimą, dažnai ir smulkų bėrimą. Vėliau kyla komplikacijos – kraujo užkrėtimas arba meningitas (smegenų dangalų infekcija). Daugumai vaikų, kuriuos man teko gydyti, buvo nustatytas tiek kraujo užkrėtimas, tiek meningitas. Kraujo užkrėtimas (sepsis) įtariamas bet kuriam smarkiai negaluojančiam vaikui, ant kurio kūno pastebimos mėlynių tipo dėmės, kurios kas minutę didėja. Ryškiausi meningito simptomai – stiprūs galvos skausmai, sustingęs (nelankstus) kaklas.

Gydytojas gali nesunkiai apsirikti dėl pirminės šios infekcijos diagnozės. Iš ryto jis mato šiek tiek nesveikuojantį vaiką, apramina jį ir jo tėvus ir netrukus paleidžia namo. Tačiau po kelių valandų infekcija suveši, vaiko būklė ima žaibiškai blogėti.

Jeigu vaikas negaluoja ir jo būklė sparčiai blogėja, tai pirmas ženklas, kad reikalinga kuo skubiausia pagalba. Vienintelis būdas išvengti mirties ir neįgalumo meningokokinės infekcijos atveju – greita diagnozė ir kuo ankstesnė pirmoji gyvybę gelbstinčio antibiotiko injekcija.

Yra įvairių meningokokų rūšių.

Kiaulytė

Daugelį metų buvo diskutuojama, ar įtraukti kiaulytę į dabartinį skiepijamųjų ligų sąrašą. Buvo tvirtinama, kad tai gana nesunki liga ir neverta einamosios vakcinacijos išlaidų.

Po sėkmingų programų, atliktų Jungtinėse Valstijose ir Kanadoje, dabar tikima, kad šie skiepai yra reikalingi ir jie skiriami tuo pačiu metu kaip tymų ir raudonukės. Skiepijimas paprastas ir saugus – taip pat injekcijomis.

Poliomielitas

Ši virusinė liga dažnai sukelia nuolatinį paralyžių. Ji vis dar dažna daugelyje užsienio šalių ir sukelia sukrečiančias problemas, kurių pasitaikydavo ir čia, kol atsirado patikima vakcina. Vakcinacija nuo poliomielito yra labai paprasta. Tereikia užlašinti porą vakcinos lašų ant liežuvio. Ji saugi, neskausminga ir efektyvi.

Stabligė

Stabligę, arba mėšlungišką žandikaulių sukandimą, sukelia bakterijos, kurių apstu gatvių, pievų ir sodų nešvarumuose. Jos patenka į žmogaus organizmą per nešvarią žaizdą, vėliau pasėja užkratą, sukeliantį spazmus ir dažnai mirtinai pavojingus kvėpavimo sutrikimus. Nuo stabligės būtina paskiepyti kiekvieną vaiką. Šių skiepų poveikiui sustiprinti būtina skiepytis dar kartą, sulaukus maždaug 15–19 metų.

Kokliušas

Ši liga labai nemaloni, bet paprastai nėra mirtinai pavojinga. Didžiausias pavojus gresia kūdikiams. Maždaug vienas iš šimto nuo kokliušo miršta arba jiems būna pakenktos smegenys. Palyginimui – šis pavojus gresia tik vienam iš 100 000 vaikų, paskiepytų nuo kokliušo.

Kinai kokliušą vadina „100 dienų kosuliu“. Vaikui užeina kosulio priepuoliai, jam trūksta oro, jis kosėja mėgindamas įkvėpti į plaučius oro, dūsta ir dažnai net vemia. Vaiką šie potyriai išsekina, iškankina, kaip ir jo kančias stebinčius tėvus.

Vakcina nuo kokliušo – gydytojų labiausiai nemėgstama. Ji apsaugo tik 80–90 procentų visų paskiepytų vaikų. Maždaug prieš dešimtmetį apie 50 procentų vaikų buvo užfiksuotas ir šalutinis poveikis, kuris pasireikšdavo padidėjusiu irzlumu. Tačiau dėl to nereikėtų per daug nerimauti, nedidelė dozė paracetomolio turėtų pagelbėti. Be to, dabar naudojama vakcina, kuri beveik nesukelia jokių šalutinių reakcijų.

Pagrindinis susirūpinimas, dominuojantis debatuose dėl vakcinos nuo kokliušo, kyla dėl tikimybės, esą gali būti pažeistos smegenys. Tokie atvejai yra išskirtinai reti, pasitaikantys ne dažniau nei vienam iš milijono vaikų, bet iki šiol keliantys didžiulį nerimą visiems medikams ir už vaikų priežiūrą atsakingiems darbuotojams.

Svarbu vakciną nuo kokliušo vertinti atsižvelgiant į galimas perspektyvas. Jeigu vakcina neskiriama, dauguma vaikų gali persirgti įprasta kokliušo forma. Daugumai jų tai labai nemaloni ir ilgai trunkanti liga. Tik labai mažai saujelei šių ligonių gresia smegenų pakenkimo reiškiniai ar net mirtis. Tokių rimtų komplikacijų šansai yra mažiausiai šimtą kartų didesni nei problemų, susijusių su skiepais nuo šios ligos, rizika.

Bendrieji klausimai ir atsakymai:

K. Kokius vaistus skiriate savo vaikui nuo skiepų sukeltos temperatūros?

A. Paracetomolį.

K. Jeigu vaikas peršalo ar susirgo gripu, ar jį būtina skiepyti?

A. Ne, bent jau tol, kol jis pasveiks.

K. Jeigu jums atrodo, kad nuo konkrečios vakcinos vaikas smarkiai sunegalavo ar jam pasireiškė kitos nepageidautinos reakcijos, ar reikėtų toliau tęsti vakcinaciją?

A. Apie bet kokias audringas reakcijas nuo skiepų būtina informuoti savo šeimos gydytoją. Jeigu tai atitinka tam tikrus kriterijus, galimas daiktas, gydytojas rekomenduos praleisti vieną vakcinos dalį.

K. Kada skiepijami neišnešioti kūdikiai?

A. Jeigu kūdikiai sveiki, jie turi būti skiepijami tokia pat tvarka kaip ir kiti vaikai.

K. Jeigu praleidžiama viena vakcina, ar reikia pradėti imunizacijos procesą nuo pat pradžių?

A. Ne! Nereikia jokių papildomų skiepų dozių. Pradėkite nuo ten, kur sustojote ir tęskite nustatytais intervalais.

K. Jeigu vaikas skiepijamas vyresnio amžiaus nei rekomenduojama, ar reikia laikytis tų pačių intervalų?

A. Taip.

K. Jeigu mažas vaikas rimtai susižeidė ar jį apkandžiojo šuo, ar jį reikia paskiepyti nuo stabligės?

A. Ne, jeigu jis buvo paskiepytas nuo stabligės per ankstesnius dvejus metus. Pasikonsultuokite su savo gydytoju.

K. Jeigu vaikas persirgo tymais pirmaisiais gyvenimo metais, ar tai reiškia, kad jis neturėtų būti skiepijamas nuo tymų?

A. Tyrimai rodo, kad daugeliu atvejų bėrimai, atsiradę pirmaisiais gyvenimo metais, neteisingai diagnozuojami kaip tymai. Jeigu vaikas pirmaisiais gyvenimo metais jau persirgo tymais, skiepai jam nepakenks, todėl jeigu nors kiek abejojate, būtinai skiepykite.

K. Kodėl jau nebeskiriamos vakcinos nuo raupų ir tuberkuliozės, taikytos daugeliui mūsų, kai buvome vaikai?

A. Pasaulinė kovos su raupais vakcinacijos programa, regis, išnaikino šią ligą ir todėl skiepai jau nebereikalingi. Vakcina nuo tuberkuliozės skiriama tik ypatingais atvejais, kai kyla grėsmė užsikrėsti tuberkulioze nuo artimo šeimos nario, sergančio šia liga.

K. Jeigu vaikas yra alergiškas kiaušiniams, ar jam turi būti skiriama tymų vakcina (į kurios sudėtį įeina kiaušiniai)?

A. Dauguma gydytojų tvirtina, kad taip, tačiau atsargiai.

K. Ar MMR – tymų, kiaulytės, raudonukės ir hepatito B – vakcina didina autizmo riziką?

A. Vienu metu buvo baiminamasi, kad MMR skiepai didina autizmo riziką. Šis susirūpinimas aiškinamas tuo, kad autizmas paprastai diagnozuojamas po pirmosios MMR skiepų dozės. Vis dėlto manoma, kad MMR vakcinacija ir autizmo diagnozė yra tik atsitiktinumas.

IV PRIEDAS

Vaiko ūgis nuo vienerių iki ketverių metų amžiaus

Ūgis cm – mergaitėms (berniukams)

Amžius metai	Amžius mėn.	Vidutinis ūgis		Žemesnis nei vidut. 3 proc. bus žemesni 97 proc. bus aukštesni		Aukštesnis nei vidutinis 3 proc. bus aukštesni 97 proc. bus žemesni	
1	0	74,3	76,1	69,0	71,0	79,6	81,2
1	1	75,5	77,2	70,1	72,1	80,9	82,4
1	2	76,7	78,3	71,2	73,1	82,1	83,6
1	3	77,8	79,4	72,2	74,1	83,3	84,8
1	4	78,9	80,4	73,2	75,0	84,5	85,9
1	5	79,9	81,4	74,2	75,9	85,6	87,0
1	6	80,9	82,4	75,1	76,7	86,7	88,1
1	7	81,9	83,3	76,1	77,5	87,8	89,2
1	8	82,9	84,2	77,0	78,3	88,8	90,2
1	9	83,8	85,1	77,8	79,1	89,8	91,2
1	10	84,7	86,0	78,7	79,8	90,8	92,2
1	11	85,6	86,8	79,5	80,6	91,7	93,1
2	0	84,5	85,6	78,5	79,6	90,5	91,6
2	1	85,4	86,4	79,2	80,3	91,5	92,5
2	2	86,2	87,2	80,0	81,0	92,4	93,5
2	3	87,0	88,1	80,7	81,7	93,4	94,4
2	4	87,9	88,9	81,4	82,4	94,3	95,3
2	5	88,7	89,7	82,2	83,1	95,2	96,2
2	6	89,5	90,4	82,9	83,8	96,0	97,1
2	7	90,2	91,2	83,6	84,5	96,9	97,9
2	8	91,0	92,0	84,3	85,2	97,7	98,8
2	9	91,7	92,7	84,9	85,8	98,6	99,6
2	10	92,5	93,5	85,6	86,5	99,4	100,5
2	11	93,2	94,2	86,3	87,1	100,1	101,3
3	0	93,9	94,9	86,9	87,8	100,9	102,1
3	1	94,6	95,6	87,6	88,4	101,7	102,9
3	2	95,3	96,3	88,2	89,0	102,4	103,7
3	3	96,0	97,0	88,8	89,6	103,1	104,4
3	4	96,6	97,7	89,4	90,2	103,9	105,2
3	5	97,3	98,4	90,0	90,9	104,6	106,0
3	6	97,9	99,1	90,6	91,5	105,3	106,7
3	7	98,6	99,7	91,2	92,0	105,9	107,4
3	8	99,2	100,4	91,8	92,6	106,6	108,2
3	9	99,8	101,0	92,3	93,2	107,3	108,9
3	10	100,4	101,7	92,9	93,8	107,9	109,6
3	11	101,0	102,3	93,5	94,4	108,6	110,3
4	0	101,6	102,9	94,0	94,9	109,2	111,0

Remiamasi: Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) standartais.

Pastaba: idealus ūgio ir svorio santykis turi būti proporcingas (pvz., jeigu vaiko ūgis didesnis nei vidutinis, jo svoris taip pat turėtų būti didesnis nei vidutinis).

V PRIEDAS

Vaiko svoris nuo vienerių iki ketverių metų amžiaus

Svoris kg – mergaitėms (berniukams)

Amžius metai	mėn.	Vidutinis svoris		Mažesnisnei vidut. 3 proc. bus lengvesni 97 proc. bus sunkesni		Didesnis nei vidutinis 3 proc. bus sunkesni 97 proc. bus lengvesni	
1	0	9,5	10,2	7,6	8,2	11,5	12,2
1	1	9,8	10,4	7,8	8,5	11,8	12,5
1	2	10,0	10,7	8,0	8,7	12,0	12,8
1	3	10,2	10,9	8,1	8,8	12,3	13,1
1	4	10,4	11,1	8,3	9,0	12,5	13,3
1	5	10,6	11,3	8,5	9,1	12,7	13,6
1	6	10,8	11,5	8,6	9,3	13,0	13,8
1	7	11,0	11,7	8,8	9,4	13,2	14,0
1	8	11,2	11,8	8,9	9,5	13,4	14,2
1	9	11,4	12,0	9,1	9,7	13,6	14,4
1	10	11,5	12,2	9,3	9,8	13,9	14,6
1	11	11,7	12,4	9,4	9,9	14,1	14,8
2	0	11,8	12,3	9,6	10,2	14,4	15,5
2	1	12,0	12,5	9,7	10,3	14,8	15,7
2	2	12,2	12,7	9,9	10,4	15,1	15,9
2	3	12,4	12,9	10,1	10,6	15,4	16,1
2	4	12,6	13,1	10,2	10,7	15,7	16,4
2	5	12,8	13,3	10,4	10,8	16,0	16,6
2	6	13,0	13,5	10,5	10,9	16,2	16,8
2	7	13,2	13,7	10,6	11,0	16,5	17,0
2	8	13,4	13,9	10,8	11,1	16,8	17,2
2	9	13,6	14,1	10,9	11,3	17,0	17,4
2	10	13,8	14,5	11,1	11,4	17,3	17,6
2	11	13,9	14,4	11,2	11,5	17,5	17,8
3	0	14,1	14,6	11,3	11,6	17,8	18,0
3	1	14,3	14,8	11,5	11,7	18,0	18,2
3	2	14,4	15,0	11,6	11,9	18,3	18,5
3	3	14,6	15,2	11,7	12,1	18,5	18,7
3	4	14,8	15,3	11,8	12,1	18,7	18,9
3	5	14,9	15,5	12,0	12,2	18,9	19,1
3	6	15,1	15,7	12,1	12,4	19,1	19,3
3	7	15,2	15,8	12,2	12,5	19,4	19,5
3	8	15,4	16,0	12,3	12,6	19,6	19,7
3	9	15,5	16,2	12,4	12,7	19,8	19,9
3	10	15,7	16,4	12,5	12,9	20,0	20,1
3	11	15,8	16,5	12,6	13,0	20,2	20,3
4	0	16,0	16,7	12,8	13,1	20,4	20,5

Remiamasi: Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) standartais.

Pastaba: idealus ūgio ir svorio santykis turi būti proporcingas (pvz., jeigu vaiko ūgis didesnis nei vidutinis, jo svoris taip pat turėtų būti didesnis nei vidutinis).

VI PRIEDAS
ADHD: Svarbiausi dalykai, kuriuos reikia žinoti

- Hiperaktyvumo sindromas, sukeltas dėmesio trūkumo (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder), yra tas pat kaip ir dėmesio trūkumo sindromas (ADD, Attention Deficit Disorder).
- ADHD sindromas diagnozuojamas mažiausiai 2 procentams mokyklinio amžiaus vaikų.
- ADHD susijęs su nepakankamu frontalinių smegenų zonų funkcionavimu (sritimis, kurios reguliuoja žmogaus elgesį ir mokymąsi).
- Vaikai su ADHD sindromu turi *elgesio sutrikimų* (chaotiškas, mažiau kryptingas, sunkiau valdomas elgesys) ir *mokymosi problemų* (vaikas sunkiau susikaupia, neišlaiko dėmesio, sunkiau protauja).
- Vaikams su *elgesio sutrikimais* nebūdinga savikontrolė, jie yra impulsyvūs, neatidūs, neturi „stabdžių", nežino, kada reikia nusileisti, neteisingai įvertina kasdienes situacijas, yra neramūs, nenustygstantys vietoje.
- Vaikų su *mokymosi problemomis* protiniai gebėjimai paprastai nepakankami (jie būna išsiblaškę, beveik negali dirbti savarankiškai, nevadovaujami sunkiai pradeda, vykdo ir užbaigia bet kokią užduotį, yra išsiblaškę, jų silpnesnė trumpalaikė atmintis).
- Daugumai ADHD sindromą turinčių vaikų būdingos tiek elgesio, tiek mokymosi problemos. Be to, daugeliui tokių vaikų būdinga visa gama sutrikimų (ypatingi mokymosi sunkumai, elgesio sutrikimas, koordinacijos sutrikimai, nerviniai traukuliukai ir kt.).
- Siūloma daugybė diagnostinių metodikų, tačiau sunku išskirti vieną kaip pagrindinę ar visiškai patikimą.
- Kai kurie sunkiausių ADHD sindromą turinčių vaikų gali elgtis palyginti neblogai ramiame gydytojo ar psichologo kabinete. Dešimt minučių gero elgesio dar jokiu būdu nereiškia, kad vaikas neturi ADHD sindromo. ADHD problemos gali pasireikšti toli gražu ne visose situacijose.
- Pirmiausia būtina pripažinti nustatytą diagnozę ir su ja susitaikyti, vėliau taikyti atitinkamas elgesio koregavimo programas, pasinaudoti bet kokia mokykloje galima gauti parama, ugdyti vaiko gebėjimą kontroliuoti savo elgesį su stimuliuojamųjų vaistų pagalba.

- Elgesio koregavimo metodikos nėra itin veiksmingos vaikams, kurie iš pradžių daro, o paskui mąsto. Tėvai geriausių rezultatų pasiekia vengdami konfliktų dėl nesvarbių dalykų, naudodami atlygio sistemą. Daugelis ADHD sutrikimų turinčių vaikų priešinasi bet kokiam spaudimui iš principo. Jeigu jų priešinimąsi bus stengiamasi įveikti jėga, tai garantuotas kelias į kovas ir barnius, kurie ilgam sugadina vaikų ir tėvų tarpusavio santykius.
- Tėvai turi išmokti nusileisti, išlikti ramūs, kur reikia – vaiko nepakenčiamą elgesį ignoruoti, kur reikia, vaiką trumpam izoliuoti ar suteikti galimybę rinktis.
- Stimuliuojamieji medikamentai *Ritalin* ir *dexamphetamine* padeda ADHD sindromą turinčiam vaikui save kontroliuoti, geriau susikaupti. Šie vaistai ne ramina, o normalizuoja.
- Dėl šio gydymo neturėtų kilti jokių abejonių, apie šių vaistų saugumą ir patikimumą parašyta daugiau kaip 150 mokslinių darbų. Stimuliatoriai ADHD sindromui gydyti naudojami per 40 metų.
- Stimuliuojamieji vaistai naudojami kartu su elgesio ir mokymosi programomis. Stimuliatoriai leis jums „pasiekti" vaiką, o kai tik „pasieksite" jį, galėsite mokyti.
- ADHD – paveldima būsena. Daugelio vaikų su ADHD sindromu vienas iš tėvų taip pat jį turi.
- Maždaug 1 procentas suaugusiųjų kenčia nuo ADHD sutrikimų. Jie sukelia sunkumų dirbti intelektualinį darbą, apsunkina tarpusavio santykius. Psichiatrai, gydantys suaugusiuosius su ADHD sindromu, nustatė, kad didžiausios problemos šiems žmonėms kyla dėl impulsyvumo (impulsyvūs protrūkiai, agresija šeiminiame gyvenime, neracionalus išlaidavimas, polinkis į nelaimingus atsitikimus, tarpusavio bendravimo sunkumai, problemos darbe).
- Daugeliui ADHD sindromą turinčių suaugusiųjų padeda tas pats gydymas, koks taikomas vaikams.
- ADHD sutrikimai gali pakenkti tėvų ir vaikų, vaikų ir tėvų, vaikų ir bendraamžių ar suaugusiųjų ir suaugusiųjų tarpusavio santykiams. Todėl labai svarbu kuo anksčiau diagnozuoti šį sutrikimą ir pradėti gydymą.

VII PRIEDAS
Saugos priemonių sąrašas

Namų aplinka:

- Ar turite įrangą, apsaugančią nuo elektros iškrovos?
- Ar galima jūsų karšto vandens temperatūrą sumažinti iki 50 laipsnių Celsijaus, norint išvengti nusiplikymų?
- Ar prie kiekvieno miegamojo zonos yra įrengtas dūmų detektorius?
- Ar įrengti saugikliai elektros paskirstymo dėžutėse?
- Ar elektros lizduose įrengta apsauga nuo vaikų?
- Ar prie jūsų namo yra tvora, neleidžianti vaikui lengvai išeiti į gatvę ar kelią?

Virtuvė:

- Ar jūsų buitinių elektros prietaisų laidai pakankamai trumpi, kad netabaluotų virš virtuvės suolo?
- Ar jūs naudojate užpakalines viryklės kaitvietes, kad vaikai nenutrauktų puodų nuo įkaitusios viryklės?
- Ar peiliai ir kiti aštrūs įrankiai laikomi vaikams nepasiekiamoje vietoje?
- Ar valikliai, chemikalai ir vaistai saugomi uždaroje spintelėje, pakabintoje bent jau 1,5 m virš grindų?
- Ar turite specialų nuo gaisro apsaugantį apklotą netoli viryklės?
- Ar galite apriboti įėjimą į virtuvę, kad vaikai negalėtų ten patekti be priežiūros?

Vonia:

- Ar vonioje yra patiesti neslidūs kilimėliai ar turėklai?
- Ar vaistai ir aštrūs daiktai laikomi nepasiekiamoje vaikams spintelėje?
- Ar bet kokie elektros prietaisai (plaukų džiovintuvai, elektriniai skustuvai) yra apsaugoti nuo pažeidimų elektros iškrova?
- Ar vonios vandens temperatūra visada patikrinama, prieš įkeliant vaiką į vonią?
- Ar karšto vandens maišytuvai (čiaupai) turi apsaugą nuo vaikų?

Skalbykla:

- Ar skalbikliai, balikliai ir valikliai sudėti vaikui nepasiekiamoje vietoje?
- Ar krepšys su nešvariais skalbiniais uždengtas dangčiu ir ar jis nepasiekiamas vaikams?
- Ar galite apriboti įėjimą į skalbyklą, kad vaikas negalėtų ten patekti be priežiūros?

Svetainės ir kitos bendro naudojimo vietos:

- Ar baldai sustatyti saugiai (toliau nuo langų)?
- Ar aštrūs stalų ir baldų kampai uždengti?
- Ar užuolaidų ir žaliuzių virvutės nepasiekiamos vaikams?
- Ar stiklinės durys apklijuotos apsaugine plėvele ar spalvotais lipdukais, ar yra pagamintos iš saugaus stiklo?
- Ar alkoholis laikomas vaikui nepasiekiamose spintelėse?
- Ar žaislai laikomi atokiau nuo pagrindinio namų tako?
- Ar kilimėliai ir patiesalai pakloti saugiai, kad vaikas už jų neužkliūtų?
- Ar yra žemų staliukų, nuo kurių lengvai pasiekiami pavojingi daiktai (laikrodžių elementai, arbatinukai, kavinukai, riešutai)?

Vaiko miegamasis:

- Ar tarpai tarp vertikalių lovytės virbų yra 50–85 mm pločio?
- Ar žaislai tinkami vaiko amžiui?
- Ar baldai sustatyti saugiai (toliau nuo elektros jungiklių, langų ar prie lubų pritaisomų ventiliatorių)?

Sodo sandėliukai:

- Ar jūsų sodo sandėliukai visada užrakinti?
- Ar pesticidai, dažai ar kitos nuodingos medžiagos saugomos gerai uždengtose, etiketėmis paženklintose talpose, nepasiekiamose vaikams?
- Patikrinkite, ar lauko žaidimų įranga nesugedusi ir nekelia pavojaus.
- Ar jūsų baseinas saugiai aptvertas bent jau 1,2 m tvora iš visų keturių pusių, kad vaikai negalėtų jos perlipti, su automatiškai užsidarančiais varteliais?

Green, Christopher

Gr204 Mažylio tramdymas: patarimai, kaip auginti vaikus nuo vienerių iki ketverių metų / Christopher Green; iš anglų kalbos vertė Rita Bakanienė, Rita Vidugirienė. – Vilnius: Vaga, 2008. – 360 p.: iliustr. – (Mamos biblioteka)

ISBN 978-5-415-01948-9

Knygų serija „Mamos biblioteka" – rūpestingiems tėvams!

Vaikų amžius tarp vienerių ir ketverių metų vadinamas „siaubinguoju trejetu". Mažylio judrumas prilygsta tarptautinio oro uosto darbui, tačiau čia, deja, neveikia valdymo bokštelis. Daktaras Grynas teigia, kad svarbiausia žinoti, ko galima tikėtis kiekvienoje situacijoje.

Daktaro Gryno metodai, pagrįsti daugiau nei dvidešimties metų patirtimi, padės mėgautis mažylio auginimu.

UDK 613.95+37.018.1

Christopher Green

MAŽYLIO TRAMDYMAS

Patarimai, kaip auginti vaikus
nuo vienerių iki ketverių metų

Redaktorė Deimantė Kažukauskaitė-Kukulienė
Korektorė Daiva Liškauskaitė
Dailininkė Aida Čeponytė
Maketavo Jurga Morkūnienė

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
el.p. info@vaga.lt; http://www.vaga.lt
tel. +370 5 2498121; faks. +370 5 2498122

Spausdino AB AUŠRA, Vytauto pr. 23, LT-44352 Kaunas

Tiražo papildymas 1000 egz.

Užsakymas 725